

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 50 g , trójkącik sera topionego 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 60 g ,                                              | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU,</u> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <u>JAJ,</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g ( <u>JAJ, 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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ogórek małosolny 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2304.36 kcal; białko og.: 82.65 g; tł.: 90.67 g; węgl.og.: 304.32 g; węgl.przysw.: 274.83 g; kw.tł.nasyc.: 32.58 g; błonnik: 29.51 g; sól: 7.89 g; suma.cuk.prost.: 71.89 g;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 50 g , twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Salata masłowa 12 g ,                                                                                                       | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU,</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), 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> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt ,                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2187.75 kcal; białko og.: 97.7 g; tł.: 71.6 g; węgl.og.: 300.94 g; węgl.przysw.: 276.55 g; kw.tł.nasyc.: 32.5 g; błonnik: 24.41 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 70.99 g;                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 50 g , twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Salata masłowa 12 g , Papryka świeża 60 g , gruszki 160 g ,                                                                | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU,</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ogórek małosolny 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2258.24 kcal; białko og.: 109.68 g; tł.: 81.67 g; węgl.og.: 288.75 g; węgl.przysw.: 237.68 g; kw.tł.nasyc.: 35.31 g; błonnik: 30.61 g; sól: 8.28 g; suma.cuk.prost.: 96.18 g;                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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> ), trójkącik sera topionego 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Salata masłowa 12 g , Papryka świeża 60 g , gruszki 160 g , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z pesto i parmezanem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g ( <u>JAJ, GOR,</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> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20 g , ogórek małosolny 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt ,                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2402.24 kcal; białko og.: 80.88 g; tł.: 76.64 g; węgl.og.: 363.88 g; węgl.przysw.: 314.93 g; kw.tł.nasyc.: 33.6 g; błonnik: 28.46 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 91.51 g;                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Krakowska parzona drobiowa 50 g , trójkącik<br>sera topionego 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 60<br>g , banan 120 g , | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g<br>( <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z<br>cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g<br>( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Paszтет zapiekany 70 g ( <u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek<br>małosolny 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2375.85 kcal; białko og.: 79.14 g; tł.: 90.99 g; węgl.og.: 324.51 g; węgl.przysw.: 296.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.46 g; błonnik: 28.43 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 91.99 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| sobota 2025-06-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z<br>jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata masłowa 12 g ,<br>banan 120 g ,                                                                                    | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),<br>sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze<br>130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z<br>piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony<br>90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>muss&go 1 szt ,                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2260.82 kcal; białko og.: 94.42 g; tł.: 72.12 g; węgl.og.: 321.7 g; węgl.przysw.: 296.66 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 25.05 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 91.48 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), miód 20 g , roszponka 10 g ,                                        | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase 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, 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2370.92 kcal; białko og.: 101.86 g; tł.: 87.97 g; węgl.og.: 288.27 g; węgl.przysw.: 262.92 g; kw.tł.nasyc.: 23.57 g; błonnik: 25.36 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 48.46 g;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), miód 20 g , roszponka 10 g ,                                                                                         | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2381.02 kcal; białko og.: 103.99 g; tł.: 86.57 g; węgl.og.: 290.22 g; węgl.przysw.: 267.83 g; kw.tł.nasyc.: 23.82 g; błonnik: 22.4 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 44.79 g;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 1 szt ,                                                    | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2257.24 kcal; białko og.: 106.19 g; tł.: 89.65 g; węgl.og.: 254.23 g; węgl.przysw.: 225.58 g; kw.tł.nasyc.: 23.97 g; błonnik: 28.65 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 59.39 g;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), miód 20 g , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 1 szt , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), surówka po tajsku z ananase 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> ), serek topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2312.63 kcal; białko og.: 61.42 g; tł.: 97.42 g; węgl.og.: 310.31 g; węgl.przysw.: 278.88 g; kw.tł.nasyc.: 40.84 g; błonnik: 29.45 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 83.74 g;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 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 w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2458.55 kcal; białko og.: 101.57 g; tł.: 86.74 g; węgl.og.: 312.94 g; węgl.przysw.: 287.63 g; kw.tł.nasyc.: 22.99 g; błonnik: 25.32 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 61.92 g;                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód 20 g , 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 pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2230.84 kcal; białko og.: 107.15 g; tł.: 70.54 g; węgl.og.: 305.06 g; węgl.przysw.: 276.67 g; kw.tł.nasyc.: 23.88 g; błonnik: 26.5 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 64.79 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</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> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 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> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2237.35 kcal; białko og.: 108.1 g; tł.: 81.78 g; węgl.og.: 283.52 g; węgl.przysw.: 252.48 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 28.95 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 59.58 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</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> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 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> ), buraczki tarte 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> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2196.04 kcal; białko og.: 104.85 g; tł.: 68.12 g; węgl.og.: 305.66 g; węgl.przysw.: 277.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 25.88 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 53.42 g;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 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 gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>mandarynka 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> ), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g ( <u>SEL</u> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2054.26 kcal; białko og.: 104.6 g; tł.: 73.79 g; węgl.og.: 262.29 g; węgl.przysw.: 225.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 34.9 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 60.61 g;                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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> ), serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,                                             | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , 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 Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2328.45 kcal; białko og.: 80.43 g; tł.: 75.76 g; węgl.og.: 349.76 g; węgl.przysw.: 316.04 g; kw.tł.nasyc.: 34.05 g; błonnik: 31.66 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 74.15 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka<br>kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g<br>( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata<br>dekoracyjna 12 g , arbuz 200 g , | zupa neapolitańska z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), wieprzowina na<br>ostro duszona z warzywami 180 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,<br><u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g ,<br>buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot<br>owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta<br>z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i<br>zieleniną 70 g ( <u>SEL</u> ), roszponka 10 g , dżem<br>25 g ( <u>SOZ</u> ), Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2249.54 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 84.14 g; węgl.og.: 287.25 g; węgl.przysw.: 259.53 g;<br>kw.tł.nasyc.: 32.55 g; błonnik: 27.72 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 65.18 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| poniedziałek 2025-06-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka<br>kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni<br>35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g<br>, mus owocowy kubaś 1 szt ,        | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), gulasz wołowy gotowany w<br>jarzynach 180 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kasza<br>jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), buraczki<br>tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt ,                                                                  | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleniną 70 g ( <u>SEL</u> ), dżem 25 g<br>( <u>SOZ</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2132.66 kcal; białko og.: 93.17 g; tł.: 64.6 g; węgl.og.: 308.12 g; węgl.przysw.: 281.35 g; kw.tł.nasyc.:<br>27.23 g; błonnik: 26.79 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 72.42 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 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 , mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g , | zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 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> ), sałatka warzywna 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2334.89 kcal; białko og.: 93.8 g; tł.: 78.77 g; węgl.og.: 328.41 g; węgl.przysw.: 299.76 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 28.55 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 66.33 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,                      | zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), roladki z piersi indyka z zieleciną gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), sałatka warzywna 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2211.24 kcal; białko og.: 91.58 g; tł.: 67.92 g; węgl.og.: 320.57 g; węgl.przysw.: 296.68 g; kw.tł.nasyc.: 23.59 g; błonnik: 23.8 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 68.13 g;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 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 , mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g , Morele 100 g ,                                                                                     | zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), roladki z piersi indyka z zieleciną gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>gruszka 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> ), sałatka warzywna 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1928.01 kcal; białko og.: 81.23 g; tł.: 62.94 g; węgl.og.: 278.3 g; węgl.przysw.: 226.82 g; kw.tł.nasyc.: 22.79 g; błonnik: 32.16 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 78.94 g;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), rzodkiewki 70 g , Morele 100 g ,    | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśnik z pieczarkami zapiekany z serem 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <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 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2252.37 kcal; białko og.: 69.6 g; tł.: 75.43 g; węgl.og.: 341.53 g; węgl.przysw.: 308.35 g; kw.tł.nasyc.: 25.18 g; błonnik: 32.47 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 87.8 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ),<br>chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Indyk w galarecie 70 g ,<br>mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ),<br>rzodkiewki 70 g ,<br>banan 180 g , | zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>mizeria z sosem koperkowym 130 g ( <u>MLE</u> ),<br>kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), | herbata b/c 250 ml ,<br>chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka warzywna 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2345.2 kcal; białko og.: 93.1 g; tł.: 79.36 g; węgl.og.: 330.1 g; węgl.przysw.: 284.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.37 g; błonnik: 28.37 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 88.28 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-06-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>herbata b/c 250 ml ,<br>bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ),<br>chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Indyk w galarecie 70 g ,<br>dżem 25 g ( <u>SOJ</u> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br>banan 180 g ,                                 | zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>roladki z piersi indyka z zieleciną gotowane 100 g ,<br>sos beszamelowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>cukinia zapiekana 130 g ,<br>kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),                       | herbata b/c 250 ml ,<br>chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ),<br>liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2140.26 kcal; białko og.: 92.08 g; tł.: 57.4 g; węgl.og.: 324.31 g; węgl.przysw.: 285.93 g; kw.tł.nasyc.: 24.06 g; błonnik: 21.06 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 95.53 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml ,<br>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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g , | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g ( <u>JAJ, MLE</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> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2450.12 kcal; białko og.: 92.94 g; tł.: 88.83 g; węgl.og.: 322.69 g; węgl.przysw.: 287.01 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 35.71 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 46.07 g;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml ,<br>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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,    | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2292.56 kcal; białko og.: 79.62 g; tł.: 90.68 g; węgl.og.: 283.91 g; węgl.przysw.: 265.09 g; kw.tł.nasyc.: 24.01 g; błonnik: 18.83 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 46.54 g;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml ,<br>chleb razowy 0 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 ,<br>pomarańcza 1 Por ,                     | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 porów i kapusty z majonezem 130 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), kompot owocowy 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2249.95 kcal; białko og.: 98.42 g; tł.: 88.43 g; węgl.og.: 269.63 g; węgl.przysw.: 215.96 g; kw.tł.nasyc.: 23.46 g; błonnik: 34.48 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 64.57 g;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml ,<br>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> ), sałata lodowa z ziołami 70 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 z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2281.1 kcal; białko og.: 86.11 g; tł.: 92.85 g; węgl.og.: 291.06 g; węgl.przysw.: 269.42 g; kw.tł.nasyc.: 33.77 g; błonnik: 21.65 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 59.3 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g , pomarańcza 1 Por , | zupa brokułowa z ziemniakami 221 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pierogi z twarogiem i<br>masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia<br>na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretką owocową 175g 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ),<br>miód 20 g , pomidor 100 g , liść sałaty<br>dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2376.77 kcal; białko og.: 78.67 g; tł.: 91.56 g; węgl.og.: 305.3 g; węgl.przysw.: 283.16 g; kw.tł.nasyc.: 25.72 g; błonnik: 22.15 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 95.92 g;                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka<br>delikatesowa drobiowa. 50 g ( <u>SEL</u> ), serek Haga<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty masłowej 6 g , Mus<br>owocowy K 100g 1 szt ,                      | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pierogi z twarogiem i<br>masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia<br>na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretką owocową 175g 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ),<br>miód 20 g , pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2322.48 kcal; białko og.: 83.83 g; tł.: 80.13 g; węgl.og.: 327.23 g; węgl.przysw.: 305.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 20.85 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 101.52 g;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 ,                                       | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i 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> ), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE,</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2495.18 kcal; białko og.: 104.55 g; tł.: 93.58 g; węgl.og.: 312.54 g; węgl.przysw.: 279.45 g; kw.tł.nasyc.: 33.82 g; błonnik: 32.47 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 72.52 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), pomidorki koktajlowe 40 g , | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , 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 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 , serek Haga 1 szt ( <u>MLE,</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2392.14 kcal; białko og.: 101.97 g; tł.: 82.99 g; węgl.og.: 306.19 g; węgl.przysw.: 282.75 g; kw.tł.nasyc.: 31.86 g; błonnik: 22.82 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 74.65 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,                                                               | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 , serek Haga 1 szt ( <u>MLE,</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2420.64 kcal; białko og.: 113.17 g; tł.: 90.3 g; węgl.og.: 294.21 g; węgl.przysw.: 258.62 g; kw.tł.nasyc.: 34.79 g; błonnik: 34.98 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 86.52 g;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 półtwardy 70 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 1 szt ,                        | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), surówka z młodej kapusty z majonezem i 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> ), sałatka z marchewki i kaszy bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE,</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2235.1 kcal; białko og.: 73.78 g; tł.: 87.39 g; węgl.og.: 309.8 g; węgl.przysw.: 279.7 g; kw.tł.nasyc.: 35.48 g; błonnik: 29.44 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 100.68 g;                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), ser żółty 40 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,                                      | zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ<sub>1</sub></u> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU, JAJ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2600.98 kcal; białko og.: 101.61 g; tł.: 99.17 g; węgl.og.: 327.93 g; węgl.przysw.: 297.17 g; kw.tł.nasyc.: 34.86 g; błonnik: 30.14 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 82.22 g;                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU<sub>1</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ),                       | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU, JAJ, SEL<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2456.12 kcal; białko og.: 99.25 g; tł.: 83.69 g; węgl.og.: 326.38 g; węgl.przysw.: 295.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 28.24 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 88.56 g;                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g<br>82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), ogórek<br>małosolny 100 g , jabłko 150 g , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), filet z dorsza panierowany zapiekany z<br>serem i pomidorem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i<br>olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,                                        | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE</u> ),<br>Krakowska parzona drobiowa 50 g ,<br>Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2149.03 kcal; białko og.: 95.98 g; tł.: 81.78 g; węgl.og.: 276.57 g; węgl.przysw.: 242.83 g;<br>kw.tł.nasyc.: 34.16 g; błonnik: 31.64 g; sól: 8.37 g; suma.cuk.prost.: 48.07 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor<br>100 g , jabłko 150 g ,                             | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany<br>w sosie beszamelowo-szpinakowym 250 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u> ), bukiet warzyw<br>na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,                                                                              | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g<br>( <u>MLE</u> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g ,<br>Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2149.3 kcal; białko og.: 93.13 g; tł.: 75.01 g; węgl.og.: 291.12 g; węgl.przysw.: 263.91 g; kw.tł.nasyc.:<br>33.99 g; błonnik: 25.43 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 53.1 g;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek<br>Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1<br>szt ( <u>JAJ</u> ), ogórek małosolny 100 g , jabłko 150<br>g ,                                         | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany<br>w sosie beszamelowo-szpinakowym 250 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u> ), surówka z<br>kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130<br>g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>gruszki 160 g , | herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g<br>( <u>MLE</u> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g ,<br>Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2035.47 kcal; białko og.: 83.37 g; tł.: 80.83 g; węgl.og.: 263.65 g; węgl.przysw.: 209.7 g; kw.tł.nasyc.:<br>36.14 g; błonnik: 31.35 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 60.07 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g<br>( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,   | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi<br>leniwe z masłem i cukrem 220 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> ), surówka z marchewki i ananasa 130 g<br>( <u>JAJ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                  | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g<br>( <u>MLE</u> ), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,<br>Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2316.68 kcal; białko og.: 108.29 g; tł.: 77.49 g; węgl.og.: 310.71 g; węgl.przysw.: 285.31 g;<br>kw.tł.nasyc.: 37.71 g; błonnik: 23.31 g; sól: 4.1 g; suma.cuk.prost.: 82.03 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 0 g ( <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> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), ogórek małosolny 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE,</u> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2335.06 kcal; białko og.: 101.68 g; tł.: 81.85 g; węgl.og.: 313.68 g; węgl.przysw.: 284.95 g; kw.tł.nasyc.: 34.5 g; błonnik: 28.74 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 80.56 g;                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 0 g ( <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> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,      | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 250 g ( <u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u> ), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2358.81 kcal; białko og.: 100.11 g; tł.: 75.52 g; węgl.og.: 333.53 g; węgl.przysw.: 308.22 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 25.64 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 89.21 g;                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), Salata dekoracyjna 12 g , | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), zrazy mielone wieprzowe zawijane z boczkiem i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2,</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 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, SEZ,</u> ), chleb razowy 35 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> ), salata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2471.81 kcal; białko og.: 94.74 g; tł.: 96.58 g; węgl.og.: 304.92 g; węgl.przysw.: 275.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 29.16 g; sól: 9.28 g; suma.cuk.prost.: 63.55 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), Salata dekoracyjna 12 g ,                                                  | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ), salata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2244.02 kcal; białko og.: 89.04 g; tł.: 74.44 g; węgl.og.: 301.34 g; węgl.przysw.: 276.62 g; kw.tł.nasyc.: 25.97 g; błonnik: 24.73 g; sól: 7.78 g; suma.cuk.prost.: 64.68 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL,</u> ), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia 150 g ,                            | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ), salata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2308.77 kcal; białko og.: 103.39 g; tł.: 90.17 g; węgl.og.: 270.71 g; węgl.przysw.: 240.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 30.54 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 77.78 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), Salata dekoracyjna 12 g , brzoskwinia 150 g ,           | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 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 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20 g , salata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt ,                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2272.21 kcal; białko og.: 70.11 g; tł.: 83.19 g; węgl.og.: 327.82 g; węgl.przysw.: 295.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.98 g; błonnik: 32.02 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 88.43 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta<br>z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i<br>zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g , | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), zrazy mielone wieprzowe zawijane z<br>boczkiem i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ), sos<br>koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z<br>zieleniną 200 g , surówka meksykańska z<br>kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g<br>( <u>JAJ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2579.97 kcal; białko og.: 91.61 g; tł.: 97.01 g; węgl.og.: 333.99 g; węgl.przysw.: 305.29 g;<br>kw.tł.nasyc.: 26.16 g; błonnik: 28.72 g; sól: 9.41 g; suma.cuk.prost.: 90.9 g;                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z wędliny drobiowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> ), dżem 25 g<br>( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,                                                                               | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew<br>junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml<br>,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g ( <u>SEL</u> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt ,                                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2192.5 kcal; białko og.: 91.96 g; tł.: 59.98 g; węgl.og.: 335.9 g; węgl.przysw.: 307.35 g; kw.tł.nasyc.:<br>25.53 g; błonnik: 28.57 g; sól: 7.79 g; suma.cuk.prost.: 98.52 g;                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,        | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ</u> ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 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> ), wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2256.03 kcal; białko og.: 113.24 g; tł.: 81.31 g; węgl.og.: 284.1 g; węgl.przysw.: 252.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 31.64 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 66.61 g;                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,                                                        | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ</u> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</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> ), wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2302.14 kcal; białko og.: 113.28 g; tł.: 85.28 g; węgl.og.: 284.24 g; węgl.przysw.: 254.87 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 29.38 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 64.31 g;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,                 | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ</u> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>gruszka 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> ), wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2234.6 kcal; białko og.: 109.99 g; tł.: 84.15 g; węgl.og.: 282.24 g; węgl.przysw.: 222.48 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 37.17 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 92.61 g;                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml ( <u>MLE</u> ), mizeria z sosem koperkowym 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> ), serek topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2467.29 kcal; białko og.: 68.43 g; tł.: 73.13 g; węgl.og.: 402.56 g; węgl.przysw.: 367.07 g; kw.tł.nasyc.: 37.86 g; błonnik: 35.49 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 84.74 g;                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab<br>pieczony 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella mini<br>kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g , jabłko<br>150 g , | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), udko pieczone na ostro w<br>pieczarkach 150 g , sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>mizeria z sosem koperkowym 130 g ( <u>MLE</u> ),<br>kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia z<br>ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ),<br>pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2404.5 kcal; białko og.: 112.79 g; tł.: 84.95 g; węgl.og.: 315.43 g; węgl.przysw.: 281.42 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 31.91 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 82.18 g;                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>schab pieczony 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella<br>mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g<br>, jabłko parzone 150 g ,                                                                 | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), udko z kurczaka gotowane 150 g<br>( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250<br>ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),          | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser<br>Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g<br>( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 40 g ( <u>SEL</u> ), pomidor<br>parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2334.37 kcal; białko og.: 111.53 g; tł.: 84.56 g; węgl.og.: 298.84 g; węgl.przysw.: 264.71 g;<br>kw.tł.nasyc.: 28.24 g; błonnik: 32.25 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 81.46 g;                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), Ogonówka parzona wieprzowa 40 g , twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiewka 40 g , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g ( <u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2088.48 kcal; białko og.: 94.41 g; tł.: 69.78 g; węgl.og.: 287.78 g; węgl.przysw.: 255.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.64 g; błonnik: 31.34 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 39.16 g;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), Ogonówka parzona wieprzowa 40 g , twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g ,     | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , sos jarzynowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ),                                                                                                                 | herbata b/c 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2145.1 kcal; białko og.: 90.48 g; tł.: 71.22 g; węgl.og.: 299.58 g; węgl.przysw.: 272.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.61 g; błonnik: 26.75 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 33.42 g;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), Ogonówka parzona wieprzowa 40 g , twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcza 1 Por ,       | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), sos jarzynowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2113.6 kcal; białko og.: 93.86 g; tł.: 73.4 g; węgl.og.: 289.73 g; węgl.przysw.: 251.8 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 37.41 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 48.98 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), twaróg z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por , Rzodkiewka 40 g , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), kapusta młoda na krótko 100 g ( <u>GLU</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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2016.75 kcal; białko og.: 74.88 g; tł.: 62.03 g; węgl.og.: 304.82 g; węgl.przysw.: 276.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.96 g; błonnik: 28.28 g; sól: 4.45 g; suma.cuk.prost.: 46.63 g;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁY DZIECIĘCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka<br>kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), Ogonówka parzona wieprzowa 40 g ,<br>twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g<br>, pomarańcza 1 Por , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), gyros z kurczaka duszony z<br>pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g<br>( <u>GLU</u> ), surówka z czerwonej kapusty z<br>dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ),<br>kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek<br>Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1<br>szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2179.28 kcal; białko og.: 98.04 g; tł.: 72.36 g; węgl.og.: 301.54 g; węgl.przysw.: 268.67 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.79 g; błonnik: 32.34 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 61.29 g;                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka<br>kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni<br>35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Ogonówka parzona wieprzowa 40 g , twaróg z<br>jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g , mus<br>owocowy kubaś 1 szt ,             | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w<br>jarzynach 180 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos<br>jarzynowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kasza bulgur<br>na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), cukinia zapiekana 130 g<br>, kompot owocowy 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt ,                                          | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2190.96 kcal; białko og.: 93.06 g; tł.: 73.52 g; węgl.og.: 303.42 g; węgl.przysw.: 276.59 g;<br>kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 26.84 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 63.44 g;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |