

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , rosół 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.83 kcal; białko og.: 84.32 g; tł.: 88.61 g; węgl.og.: 264.49 g; węgl.przysw.: 238.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 25.98 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 42.53 g;		
piątek 2025-08-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , rosół 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.13 kcal; białko og.: 86.58 g; tł.: 86.28 g; węgl.og.: 267.7 g; węgl.przysw.: 246.37 g; kw.tł.nasyc.: 33.56 g; błonnik: 21.34 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 45.55 g;		
piątek 2025-08-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), rosół 10 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2018.44 kcal; białko og.: 80.95 g; tł.: 88.69 g; węgl.og.: 242.43 g; węgl.przysw.: 209.29 g; kw.tł.nasyc.: 33.68 g; błonnik: 31.05 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 64.69 g;		
piątek 2025-08-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , rosół 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiet zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sałatka z pomidora i ogórka z czerwoną cebulką i olejem 100 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.02 kcal; białko og.: 80.81 g; tł.: 70.26 g; węgl.og.: 329.9 g; węgl.przysw.: 298.65 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 29.16 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 56.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.51 kcal; białko og.: 90.6 g; tł.: 89.3 g; węgl.og.: 312.13 g; węgl.przysw.: 286.85 g; kw.tł.nasyc.: 34.12 g; błonnik: 25.3 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 77.45 g;		
piątek 2025-08-01		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.08 kcal; białko og.: 94.03 g; tł.: 87.38 g; węgl.og.: 320.41 g; węgl.przysw.: 296.78 g; kw.tł.nasyc.: 34.02 g; błonnik: 23.66 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 84.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2400.58 kcal; białko og.: 85.14 g; tł.: 102.11 g; węgl.og.: 284.19 g; węgl.przysw.: 255.27 g; kw.tł.nasyc.: 29.09 g; błonnik: 28.94 g; sól: 6.9 g; suma.cuk.prost.: 37.35 g;		
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.66 kcal; białko og.: 82.33 g; tł.: 92.03 g; węgl.og.: 288.06 g; węgl.przysw.: 261.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.03 g; błonnik: 26.56 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 39.48 g;		
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.82 kcal; białko og.: 86.74 g; tł.: 101.93 g; węgl.og.: 263.32 g; węgl.przysw.: 230.64 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 32.69 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 50.67 g;		
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z pesto i parmezanem 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.56 kcal; białko og.: 58.98 g; tł.: 90.68 g; węgl.og.: 347.97 g; węgl.przysw.: 318.69 g; kw.tł.nasyc.: 33.62 g; błonnik: 29.27 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 62.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana 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>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2497.74 kcal; białko og.: 81.89 g; tł.: 102.51 g; węgl.og.: 310.6 g; węgl.przysw.: 282.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.01 g; błonnik: 28.31 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 62.53 g;		
sobota 2025-08-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.2 kcal; białko og.: 84.91 g; tł.: 77.49 g; węgl.og.: 319.7 g; węgl.przysw.: 289.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.58 g; błonnik: 30.03 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 71.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.69 kcal; białko og.: 102.55 g; tł.: 86.16 g; węgl.og.: 264.95 g; węgl.przysw.: 237.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.07 g; błonnik: 26.82 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 54.98 g;		
niedziela 2025-08-03		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.05 kcal; białko og.: 103.68 g; tł.: 88.01 g; węgl.og.: 265.19 g; węgl.przysw.: 245.12 g; kw.tł.nasyc.: 32.59 g; błonnik: 19.41 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 55.57 g;		
niedziela 2025-08-03		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: nektarynka 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>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2130.03 kcal; białko og.: 99.07 g; tł.: 87.67 g; węgl.og.: 252.52 g; węgl.przysw.: 218.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 30.86 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 75.51 g;		
niedziela 2025-08-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 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 , roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.25 kcal; białko og.: 52.6 g; tł.: 84.68 g; węgl.og.: 377.33 g; węgl.przysw.: 346.44 g; kw.tł.nasyc.: 37.27 g; błonnik: 28.94 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 75.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.37 kcal; białko og.: 101.18 g; tł.: 88.73 g; węgl.og.: 295.77 g; węgl.przysw.: 266.58 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 26.46 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 70.44 g;		
niedziela 2025-08-03		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2233.72 kcal; białko og.: 101.81 g; tł.: 83.32 g; węgl.og.: 283.34 g; węgl.przysw.: 253.98 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 26.82 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 71.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2125 kcal; białko og.: 98.24 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 274.17 g; węgl.przysw.: 247.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 26.8 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 52.67 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 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 bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.83 kcal; białko og.: 95.87 g; tł.: 65.12 g; węgl.og.: 306.56 g; węgl.przysw.: 281.84 g; kw.tł.nasyc.: 26.19 g; błonnik: 24.72 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 50.96 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 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 , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2024.73 kcal; białko og.: 95.86 g; tł.: 69.17 g; węgl.og.: 274.09 g; węgl.przysw.: 236.65 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 35.34 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 65.55 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbek z kaszą bulgur, warzywami i pieczarkami w sosie pomidorowym 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.12 kcal; białko og.: 84.47 g; tł.: 83.47 g; węgl.og.: 334.31 g; węgl.przysw.: 300.75 g; kw.tł.nasyc.: 36.04 g; błonnik: 31.48 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 75.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL₁</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ₁</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.15 kcal; białko og.: 99.53 g; tł.: 79.5 g; węgl.og.: 330.49 g; węgl.przysw.: 299.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.19 g; błonnik: 27.61 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 71.48 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU₁</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.92 kcal; białko og.: 97.28 g; tł.: 67.6 g; węgl.og.: 351.74 g; węgl.przysw.: 325.22 g; kw.tł.nasyc.: 28.45 g; błonnik: 25.32 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 80.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), schab pieczony z morelą w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.94 kcal; białko og.: 101.3 g; tł.: 77.28 g; węgl.og.: 297.98 g; węgl.przysw.: 269.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.27 g; błonnik: 28.57 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 52.17 g;		
wtorek 2025-08-05		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.46 kcal; białko og.: 103.3 g; tł.: 76.88 g; węgl.og.: 296.31 g; węgl.przysw.: 270.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 26.05 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 46.14 g;		
wtorek 2025-08-05		
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>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.91 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 77.3 g; węgl.og.: 261.92 g; węgl.przysw.: 229.85 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 31.83 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 54.19 g;		
wtorek 2025-08-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 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>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.98 kcal; białko og.: 71.37 g; tł.: 84.58 g; węgl.og.: 352.4 g; węgl.przysw.: 321.3 g; kw.tł.nasyc.: 32.07 g; błonnik: 30.84 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 78.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), schab pieczony z morelą w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.29 kcal; białko og.: 101.37 g; tł.: 78.16 g; węgl.og.: 303.6 g; węgl.przysw.: 256.45 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 29.58 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 76.86 g;		
wtorek 2025-08-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.92 kcal; białko og.: 101.98 g; tł.: 64.12 g; węgl.og.: 306.08 g; węgl.przysw.: 264.22 g; kw.tł.nasyc.: 27.57 g; błonnik: 24.55 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 80.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.53 kcal; białko og.: 76.31 g; tł.: 85.1 g; węgl.og.: 289.55 g; węgl.przysw.: 262.07 g; kw.tł.nasyc.: 37.68 g; błonnik: 28.66 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 39.19 g;		
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 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 , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.97 kcal; białko og.: 76.9 g; tł.: 79.73 g; węgl.og.: 304.39 g; węgl.przysw.: 282.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 23.41 g; sól: 3.71 g; suma.cuk.prost.: 39.5 g;		
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: pomarańcze 140 g ,	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>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2054.52 kcal; białko og.: 68.62 g; tł.: 82.87 g; węgl.og.: 275.75 g; węgl.przysw.: 239.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.58 g; błonnik: 33.81 g; sól: 3.63 g; suma.cuk.prost.: 63.24 g;		
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.49 kcal; białko og.: 73.28 g; tł.: 82.81 g; węgl.og.: 305.36 g; węgl.przysw.: 277.56 g; kw.tł.nasyc.: 36.99 g; błonnik: 26.89 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 52.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU₁, SOJ₁, MLE₁, SEL₁, GOR₁, SO2₁</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU₁, JAJ₁</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.78 kcal; białko og.: 80.41 g; tł.: 91.02 g; węgl.og.: 300.16 g; węgl.przysw.: 272.34 g; kw.tł.nasyc.: 40.3 g; błonnik: 25.11 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 58.01 g;		
środa 2025-08-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁, JAJ₁</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.8 kcal; białko og.: 82.25 g; tł.: 81.16 g; węgl.og.: 320.14 g; węgl.przysw.: 295.79 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 24.36 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 64.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.1 kcal; białko og.: 92.64 g; tł.: 96.63 g; węgl.og.: 300.9 g; węgl.przysw.: 270.98 g; kw.tł.nasyc.: 26.6 g; błonnik: 29.26 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 59.95 g;		
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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 z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.75 kcal; białko og.: 96.84 g; tł.: 88.96 g; węgl.og.: 304.9 g; węgl.przysw.: 277.55 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 26.7 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 59.77 g;		
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2310.71 kcal; białko og.: 99.35 g; tł.: 89.96 g; węgl.og.: 277.67 g; węgl.przysw.: 245.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 31.26 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 63.86 g;		
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sos jogurtowo-truskawkowy 100 ml (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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 z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.37 kcal; białko og.: 76.42 g; tł.: 88.32 g; węgl.og.: 336.84 g; węgl.przysw.: 309.49 g; kw.tł.nasyc.: 33.76 g; błonnik: 26.72 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 80.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, 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>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2623.79 kcal; białko og.: 95.1 g; tł.: 100.94 g; węgl.og.: 333.31 g; węgl.przysw.: 304.91 g; kw.tł.nasyc.: 28.26 g; błonnik: 27.74 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 75.5 g;		
czwartek 2025-08-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), pomidor parzony 90 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.12 kcal; białko og.: 104.22 g; tł.: 78.74 g; węgl.og.: 343.34 g; węgl.przysw.: 310.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.09 g; błonnik: 30.42 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 81.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos grecki gęsty 25 ml (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.49 kcal; białko og.: 101.03 g; tł.: 84.83 g; węgl.og.: 314.79 g; węgl.przysw.: 283.41 g; kw.tł.nasyc.: 31.7 g; błonnik: 31.37 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 87.11 g;		
piątek 2025-08-08		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 25 ml (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.62 kcal; białko og.: 101.52 g; tł.: 75.03 g; węgl.og.: 290.91 g; węgl.przysw.: 267.4 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 23.51 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 83.72 g;		
piątek 2025-08-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 25 ml (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2154.01 kcal; białko og.: 98.57 g; tł.: 80.43 g; węgl.og.: 279.48 g; węgl.przysw.: 242.42 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 34.95 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 100.42 g;		
piątek 2025-08-08		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kapusta młoda na krótko 100 g (<u>GLU</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.55 kcal; białko og.: 87.33 g; tł.: 66.53 g; węgl.og.: 385.64 g; węgl.przysw.: 355.07 g; kw.tł.nasyc.: 31.55 g; błonnik: 30.57 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 99.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki gęsty 25 ml (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2595.5 kcal; białko og.: 109.3 g; tł.: 82.08 g; węgl.og.: 373.15 g; węgl.przysw.: 338.48 g; kw.tł.nasyc.: 30.18 g; błonnik: 34.69 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 117.95 g;		
piątek 2025-08-08		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki gęsty 25 ml (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.51 kcal; białko og.: 106.17 g; tł.: 74.1 g; węgl.og.: 337.92 g; węgl.przysw.: 312.17 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 25.77 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 117.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2114.19 kcal; białko og.: 74.55 g; tł.: 71.53 g; węgl.og.: 307.83 g; węgl.przysw.: 277.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 30.21 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 48.47 g;		
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.74 kcal; białko og.: 83.66 g; tł.: 72.84 g; węgl.og.: 309.68 g; węgl.przysw.: 287.27 g; kw.tł.nasyc.: 33.21 g; błonnik: 22.41 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 46.54 g;		
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.42 kcal; białko og.: 95.42 g; tł.: 76.1 g; węgl.og.: 270.37 g; węgl.przysw.: 237.29 g; kw.tł.nasyc.: 31.72 g; błonnik: 33.09 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 63 g;		
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.19 kcal; białko og.: 71.11 g; tł.: 80.05 g; węgl.og.: 387.46 g; węgl.przysw.: 327.54 g; kw.tł.nasyc.: 35.4 g; błonnik: 38.14 g; sól: 4.23 g; suma.cuk.prost.: 65.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.67 kcal; białko og.: 85.08 g; tł.: 77.51 g; węgl.og.: 332.47 g; węgl.przysw.: 302.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.25 g; błonnik: 28.99 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 63.2 g;		
sobota 2025-08-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka 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>), miód 20 g , krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.34 kcal; białko og.: 92.44 g; tł.: 76.67 g; węgl.og.: 347.01 g; węgl.przysw.: 315.3 g; kw.tł.nasyc.: 31.73 g; błonnik: 28.61 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 67.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</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 z owocami 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 , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.12 kcal; białko og.: 92.57 g; tł.: 87.65 g; węgl.og.: 279.3 g; węgl.przysw.: 251.89 g; kw.tł.nasyc.: 23.29 g; błonnik: 27.42 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 41.36 g;		
niedziela 2025-08-10		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</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 z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.22 kcal; białko og.: 94.7 g; tł.: 86.25 g; węgl.og.: 281.25 g; węgl.przysw.: 256.8 g; kw.tł.nasyc.: 23.54 g; błonnik: 24.46 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 37.69 g;		
niedziela 2025-08-10		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , papryka świeża 40 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</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 ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2265.7 kcal; białko og.: 96.84 g; tł.: 89.4 g; węgl.og.: 244.66 g; węgl.przysw.: 213.96 g; kw.tł.nasyc.: 23.69 g; błonnik: 30.7 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 51.97 g;		
niedziela 2025-08-10		
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 Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 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 , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.83 kcal; białko og.: 65.31 g; tł.: 94.16 g; węgl.og.: 315.49 g; węgl.przysw.: 283.68 g; kw.tł.nasyc.: 35.75 g; błonnik: 31.82 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 64.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.35 kcal; białko og.: 92.19 g; tł.: 86.41 g; węgl.og.: 302.92 g; węgl.przysw.: 275.72 g; kw.tł.nasyc.: 22.7 g; błonnik: 27.21 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 54.15 g;		
niedziela 2025-08-10		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , nektarynka parzona 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.44 kcal; białko og.: 98.67 g; tł.: 69.9 g; węgl.og.: 294.7 g; węgl.przysw.: 265.66 g; kw.tł.nasyc.: 23.59 g; błonnik: 29.05 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 57.91 g;		