

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ), wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), Papryka świeża 60 g ,                           | zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u> ), sos grecki 50 ml ( <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, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE,</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.: 2449.81 kcal; białko og.: 106.74 g; tł.: 94.13 g; węgl.og.: 296.41 g; węgl.przysw.: 267.02 g; kw.tł.nasyc.: 36.06 g; błonnik: 29.42 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 53.26 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), pomidor 100 g , | zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), dorsz pieczony w ziołach 100 g ( <u>RYB,</u> ), sos grecki 50 ml ( <u>SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g ( <u>MLE,</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                             | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE,</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.: 2283.67 kcal; białko og.: 96.94 g; tł.: 84.26 g; węgl.og.: 280.01 g; węgl.przysw.: 260.21 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 19.82 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 57.07 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,              | zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), dorsz pieczony w ziołach 100 g ( <u>RYB,</u> ), sos grecki 50 ml ( <u>SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>jogurt naturalny 2% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | herbata z miętą 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> ), 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.: 2183.14 kcal; białko og.: 96.99 g; tł.: 88.01 g; węgl.og.: 249.68 g; węgl.przysw.: 218.74 g; kw.tł.nasyc.: 29.91 g; błonnik: 30.96 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 58.3 g;                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,                                             | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                  | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE,</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.: 2295.53 kcal; białko og.: 90.45 g; tł.: 86.42 g; węgl.og.: 308.01 g; węgl.przysw.: 279.96 g; kw.tł.nasyc.: 38.35 g; błonnik: 28.05 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 63.79 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 0 g ( <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> ), ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),<br>Papryka świeża 60 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,                  | zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>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> ),<br>sos grecki 50 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g ,<br>kompot z owocami 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</u> , <u>SEZ</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>dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ),<br>roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2540.78 kcal; białko og.: 108.05 g; tł.: 92.17 g; węgl.og.: 320.21 g; węgl.przysw.: 294.62 g; kw.tł.nasyc.: 35.24 g; błonnik: 25.63 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 83.19 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-07-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ),<br>chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),<br>pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt , | zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>dorsz pieczony w ziołach 100 g ( <u>RYB</u> ),<br>sos grecki 50 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>brokuły na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 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</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g ( <u>MLE</u> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2465.76 kcal; białko og.: 101.72 g; tł.: 81.64 g; węgl.og.: 327.64 g; węgl.przysw.: 302.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.89 g; błonnik: 24.98 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 89.79 g;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska parzona<br>drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ),                            | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g ,<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i<br>olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                                                        | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1<br>szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2032.68 kcal; białko og.: 75.09 g; tł.: 71.12 g; węgl.og.: 287.64 g; węgl.przysw.: 258.27 g;<br>kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 28.74 g; sól: 6.89 g; suma.cuk.prost.: 46.38 g;                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska parzona<br>drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata<br>dekoracyjna 12 g ,                                                                                                                  | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),<br>sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem<br>130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                     | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1<br>szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2051.63 kcal; białko og.: 80.86 g; tł.: 67.87 g; węgl.og.: 291.39 g; węgl.przysw.: 267.37 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.67 g; błonnik: 23.37 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 44.97 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), Krakowska<br>parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , ogórek<br>kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), brzoskwinia 1 szt ,                                     | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),<br>sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i<br>olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy<br>mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2098.07 kcal; białko og.: 95.71 g; tł.: 75.29 g; węgl.og.: 275.24 g; węgl.przysw.: 243.2 g; kw.tł.nasyc.:<br>32.39 g; błonnik: 31.4 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 68.74 g;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Haga 3 szt<br>( <u>MLE</u> ), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,<br>ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), brzoskwinia 1 szt<br>, | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml ,<br>zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszonego<br>w sosie serowym 250 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ),<br>ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,                                                                                                                                                   | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 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 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2184.23 kcal; białko og.: 67.59 g; tł.: 84.79 g; węgl.og.: 302.63 g; węgl.przysw.: 269.68 g;<br>kw.tł.nasyc.: 34.09 g; błonnik: 30.98 g; sól: 8.36 g; suma.cuk.prost.: 66.41 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kaszka kukurydziana 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> ),<br>Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ),<br>banan 200 g , | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g ,<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i<br>olejem 130 g , kompot z owocami 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> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1<br>szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2194.09 kcal; białko og.: 74.87 g; tł.: 73.61 g; węgl.og.: 322.63 g; węgl.przysw.: 293.53 g;<br>kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 28.47 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 78.16 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-07-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kaszka kukurydziana 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>Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , banan<br>200 g ,                                                                                       | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ),<br>pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),<br>sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem<br>130 g , kompot z owocami 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> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2214.63 kcal; białko og.: 80.87 g; tł.: 70.56 g; węgl.og.: 326.95 g; węgl.przysw.: 301.48 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 24.83 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 77.15 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2401.42 kcal; białko og.: 104.06 g; tł.: 88.17 g; węgl.og.: 294.87 g; węgl.przysw.: 268.72 g; kw.tł.nasyc.: 23.57 g; błonnik: 26.16 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 63.96 g;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ,</u> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2396.58 kcal; białko og.: 104.01 g; tł.: 87.87 g; węgl.og.: 290.99 g; węgl.przysw.: 271.3 g; kw.tł.nasyc.: 24.01 g; błonnik: 19.69 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 60.22 g;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 150 g ,                                                       | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ,</u> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 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 ,<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>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2285.15 kcal; białko og.: 108.25 g; tł.: 90.1 g; węgl.og.: 259.65 g; węgl.przysw.: 230.46 g; kw.tł.nasyc.: 24.12 g; błonnik: 29.19 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 74.26 g;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z pesto i parmezanem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2363.92 kcal; białko og.: 58.77 g; tł.: 82.34 g; węgl.og.: 360.78 g; węgl.przysw.: 332 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 28.77 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 89.98 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), miód 20 g ,<br>roszponka 10 g , nektarynka 150 g , | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), drumsticks z kurczaka w marynacie<br>z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z<br>zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem<br>i olejem 130 g , kompot z owocami 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>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 warzywno-owocowy 110g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2484.65 kcal; białko og.: 103.68 g; tł.: 86.93 g; węgl.og.: 318.49 g; węgl.przysw.: 292.55 g;<br>kw.tł.nasyc.: 22.98 g; błonnik: 25.95 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 76.75 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-07-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), miód 20 g ,<br>pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,                                                                  | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), drumsticks z kurczaka pieczone<br>lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g ,<br>cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami<br>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<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SEL</u> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2246.4 kcal; białko og.: 107.16 g; tł.: 71.84 g; węgl.og.: 305.82 g; węgl.przysw.: 280.14 g;<br>kw.tł.nasyc.: 24.07 g; błonnik: 23.8 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 80.22 g;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g ( <u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u> ), 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2157.58 kcal; białko og.: 91.25 g; tł.: 83.02 g; węgl.og.: 275.37 g; węgl.przysw.: 247.34 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 28.04 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 37.07 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,    | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), brokuły na parze 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2194.27 kcal; białko og.: 95.9 g; tł.: 79.55 g; węgl.og.: 286.24 g; węgl.przysw.: 260.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.5 g; błonnik: 25.5 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 37.15 g;                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,                            | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2155.47 kcal; białko og.: 91.02 g; tł.: 87.62 g; węgl.og.: 270.83 g; węgl.przysw.: 232.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 36.61 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 53.15 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 , jabłko 150 g ,                        | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2339.29 kcal; białko og.: 115.77 g; tł.: 89.38 g; węgl.og.: 285.29 g; węgl.przysw.: 259.45 g; kw.tł.nasyc.: 41.7 g; błonnik: 23.12 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 66.68 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g ( <u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ), | 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>SOZ</u> ), szpinak baby 10 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.: 2406.73 kcal; białko og.: 92.54 g; tł.: 86.03 g; węgl.og.: 331.69 g; węgl.przysw.: 299.55 g; kw.tł.nasyc.: 31.69 g; błonnik: 28.85 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 55.88 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,                  | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza bulgur na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                  | herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SOZ</u> ), pomidor parzony 90 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.: 2402.36 kcal; białko og.: 97.31 g; tł.: 82.03 g; węgl.og.: 331.42 g; węgl.przysw.: 304.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.76 g; błonnik: 26.1 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 66.74 g;                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ),   | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 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>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2426.83 kcal; białko og.: 100.62 g; tł.: 85.64 g; węgl.og.: 327.48 g; węgl.przysw.: 297.11 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 30.41 g; sól: 8.63 g; suma.cuk.prost.: 47.56 g;                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 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>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2368.98 kcal; białko og.: 100.64 g; tł.: 77.7 g; węgl.og.: 329.7 g; węgl.przysw.: 302.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.4 g; błonnik: 27.44 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 53.96 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), brzoskwinia 1 szt ,                                                                                  | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 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>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2159.83 kcal; białko og.: 98.44 g; tł.: 78.86 g; węgl.og.: 279.99 g; węgl.przysw.: 246.32 g; kw.tł.nasyc.: 24.49 g; błonnik: 33.7 g; sól: 7.83 g; suma.cuk.prost.: 54.63 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), brzoskwinia 1 szt , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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> ), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g ( <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2229.85 kcal; białko og.: 70.37 g; tł.: 68.35 g; węgl.og.: 347.36 g; węgl.przysw.: 318 g; kw.tł.nasyc.: 24.65 g; błonnik: 29.4 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 70.45 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), banan 200 g , | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 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 , 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 ryżu z oliwą 150 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>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2437.14 kcal; białko og.: 99.92 g; tł.: 86.23 g; węgl.og.: 329.17 g; węgl.przysw.: 281.64 g; kw.tł.nasyc.: 26.13 g; błonnik: 30.23 g; sól: 7.99 g; suma.cuk.prost.: 69.51 g;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,                                                       | zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 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 , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2410.11 kcal; białko og.: 94.68 g; tł.: 76.87 g; węgl.og.: 347.5 g; węgl.przysw.: 302.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.06 g; błonnik: 27.21 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 84.49 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml ,<br>bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy<br>70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1<br>szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka<br>na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa<br>z ziołami 70 g ,            | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś)<br>180 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju<br>130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot z owocami 200<br>ml ,                                                                                                | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ</u> ,<br><u>ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta<br>z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i<br>zieleciną 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ), miód 20 g ,<br>Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2427.86 kcal; białko og.: 100.23 g; tł.: 73.06 g; węgl.og.: 318.75 g; węgl.przysw.: 282.61 g;<br>kw.tł.nasyc.: 24.47 g; błonnik: 35.63 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 50.64 g;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml ,<br>bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka<br>na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa<br>z ziołami 70 g ,               | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 200 ml ,                                                                                                                                                                                       | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z wędliny szynkowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleciną 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ), miód<br>20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2327.38 kcal; białko og.: 87.33 g; tł.: 82.6 g; węgl.og.: 276.32 g; węgl.przysw.: 257.37 g; kw.tł.nasyc.:<br>23.99 g; błonnik: 18.95 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 48.67 g;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml ,<br>chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło<br>15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki<br>wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ</u> ,<br><u>SEL, GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br>pomarańcza 1 Por ,                           | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), filet z kurczaka gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ),<br>sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por<br>( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z<br>czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL</u> ,<br><u>GOR, SEZ</u> ), kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>nektarynka 150 g , | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z wędliny szynkowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleciną 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ),<br>Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej<br>10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2239.23 kcal; białko og.: 109.48 g; tł.: 73.05 g; węgl.og.: 262.68 g; węgl.przysw.: 226.62 g;<br>kw.tł.nasyc.: 22.92 g; błonnik: 35.54 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 70.08 g;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml ,<br>bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt<br>( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SOJ</u> ), sałata lodowa z<br>ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z<br>twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU, JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g , kompot z<br>owocami 200 ml ,                                                                                                                                                                                                           | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem<br>70 g , miód 20 g , Papryka świeża 60 g , liść<br>sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2091.18 kcal; białko og.: 74.54 g; tł.: 69.69 g; węgl.og.: 305.22 g; węgl.przysw.: 281.22 g;<br>kw.tł.nasyc.: 27.49 g; błonnik: 24.01 g; sól: 4.08 g; suma.cuk.prost.: 86.43 g;                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 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 jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretki owocowa 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 wędliny szynkowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód<br>20 g , Papryka świeża 60 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.: 2470.34 kcal; białko og.: 77.96 g; tł.: 86.51 g; węgl.og.: 314 g; węgl.przysw.: 289.42 g; kw.tł.nasyc.: 24.22 g; błonnik: 24.58 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 95.45 g;                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 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<br>Kanałkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty<br>masłowej 6 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,            | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretki owocowa 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 wędliny szynkowej z suszonymi<br>pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód<br>20 g , pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2385.66 kcal; białko og.: 85.63 g; tł.: 73.98 g; węgl.og.: 328.28 g; węgl.przysw.: 306.04 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 22.24 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 100.41 g;                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina szynkowa 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g ,                               | zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                                     | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2445.02 kcal; białko og.: 102.85 g; tł.: 94.12 g; węgl.og.: 304.01 g; węgl.przysw.: 267.75 g; kw.tł.nasyc.: 33.91 g; błonnik: 35.34 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 69.29 g;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina szynkowa 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , | zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2371.22 kcal; białko og.: 98.32 g; tł.: 79.9 g; węgl.og.: 315.88 g; węgl.przysw.: 281.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.49 g; błonnik: 33.57 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 75.56 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina szynkowa 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,                       | zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>brzoskwinia 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2286.78 kcal; białko og.: 94.25 g; tł.: 79.67 g; węgl.og.: 305.9 g; węgl.przysw.: 262.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.6 g; błonnik: 40.65 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 98.47 g;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,                                    | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                          | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2287.53 kcal; białko og.: 67.26 g; tł.: 95.18 g; węgl.og.: 317.14 g; węgl.przysw.: 277.2 g; kw.tł.nasyc.: 33.78 g; błonnik: 36.3 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 102.39 g;                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2025-07-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>wędlina szynkowa 40 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Ser żółty<br>50 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,                                 | zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ), kotlet słoneczny<br>drobiowy smażony 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z<br>jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z<br>owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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>Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata<br>dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2637.52 kcal; białko og.: 103.44 g; tł.: 104.15 g; węgl.og.: 330.76 g; węgl.przysw.: 292.47 g;<br>kw.tł.nasyc.: 36.53 g; błonnik: 35.28 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 83.37 g;                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| czwartek 2025-07-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 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 35 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina<br>szynkowa 40 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ser Milandia z<br>ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ),<br>pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , | zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sznycle drobiowe mielone z<br>suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos<br>beszamelowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z<br>zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g<br>, kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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 indyka 70 g ( <u>SEL</u> ), pomidor<br>parzony 90 g , serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2375.94 kcal; białko og.: 110.3 g; tł.: 73.44 g; węgl.og.: 320.92 g; węgl.przysw.: 285.5 g; kw.tł.nasyc.:<br>27.45 g; błonnik: 32.87 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 88.94 g;                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pomidor 100 g ,                 | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, 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 dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                               | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2275.69 kcal; białko og.: 95.47 g; tł.: 92.52 g; węgl.og.: 280.7 g; węgl.przysw.: 252.01 g; kw.tł.nasyc.: 34.28 g; błonnik: 28.33 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 56.79 g;                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pomidor 100 g ,                    | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, 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 ,                                                                            | 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> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2283.18 kcal; białko og.: 97.25 g; tł.: 91.99 g; węgl.og.: 278.48 g; węgl.przysw.: 256.46 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 22.04 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 56.66 g;                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,                                                                  | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, 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 dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>nektarynka 150 g , | herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, 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 , papryka świeża 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.: 2171.85 kcal; białko og.: 92.87 g; tł.: 92.32 g; węgl.og.: 260.35 g; węgl.przysw.: 226.25 g; kw.tł.nasyc.: 34.24 g; błonnik: 33.74 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 70.05 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twaróg 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 , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, 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, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 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.: 2338.48 kcal; białko og.: 85.25 g; tł.: 76.51 g; węgl.og.: 343.1 g; węgl.przysw.: 313.07 g; kw.tł.nasyc.: 33.16 g; błonnik: 30.04 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 75.3 g;                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ),<br>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 cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, 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 kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 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> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 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.: 2459.71 kcal; białko og.: 99.39 g; tł.: 91.37 g; węgl.og.: 325.23 g; węgl.przysw.: 296.55 g; kw.tł.nasyc.: 33.5 g; błonnik: 28.33 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 89.24 g;                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| piątek 2025-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ),<br>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 z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU, 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 ,<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> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <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.: 2477.07 kcal; białko og.: 101.9 g; tł.: 91.06 g; węgl.og.: 325.49 g; węgl.przysw.: 301.23 g; kw.tł.nasyc.: 33.55 g; błonnik: 24.3 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 90.77 g;                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasztet zapiekany<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), miód 20 g , liść<br>sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe<br>40 g , | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos ziołowy<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 z owocami 250 ml ,                                                                                 | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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> ), jajka<br>gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jagłanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2243.47 kcal; białko og.: 75.45 g; tł.: 84.33 g; węgl.og.: 310.94 g; węgl.przysw.: 279.66 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 31.28 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 47.65 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona<br>drobiowa 70 g , miód 20 g , liść sałaty<br>dekoracyjnej 10 g ,                                                                                                                                                       | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos ziołowy<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z<br>zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                                  | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka<br>gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jagłanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2163.16 kcal; białko og.: 78.41 g; tł.: 74.35 g; węgl.og.: 308.34 g; węgl.przysw.: 281.06 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.27 g; błonnik: 27.28 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 47.24 g;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), krakowska<br>parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej<br>10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia<br>1 szt ,                                                                                               | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos ziołowy<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jagłanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2139.57 kcal; białko og.: 92.97 g; tł.: 86.62 g; węgl.og.: 263.88 g; węgl.przysw.: 230.42 g;<br>kw.tł.nasyc.: 32.27 g; błonnik: 33.45 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 61.5 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta wegańska z<br>ciecierzycy 70 g , miód 20 g , liść sałaty<br>dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,<br>brzoskwinia 1 szt ,                       | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron<br>razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), surówka meksykańska z kapusty,<br>papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <u>JAJ</u> ),<br>kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                 | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka<br>gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jagłanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2290.19 kcal; białko og.: 63.24 g; tł.: 66.02 g; węgl.og.: 376.38 g; węgl.przysw.: 322.77 g;<br>kw.tł.nasyc.: 23.24 g; błonnik: 31.8 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 58.44 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| zacierka na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>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> ),<br>Paszтет zapiekany 70 g ( <u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br>brzoskwinia 1 szt , | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ),<br>pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2442.95 kcal; białko og.: 85.97 g; tł.: 90.3 g; węgl.og.: 335.57 g; węgl.przysw.: 304.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.81 g; błonnik: 30.06 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 62.38 g;                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| sobota 2025-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| zacierka na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),<br>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 ,<br>pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,                                                                                                                                 | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2391.26 kcal; białko og.: 89.82 g; tł.: 81.18 g; węgl.og.: 340.98 g; węgl.przysw.: 308.67 g; kw.tł.nasyc.: 31.77 g; błonnik: 29.22 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 66.31 g;                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,    | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g ( <u>MLE,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <u>JAJ,</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> ), 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>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2378.4 kcal; białko og.: 99.24 g; tł.: 95.18 g; węgl.og.: 278.8 g; węgl.przysw.: 252.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.21 g; błonnik: 26.31 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 63.72 g;                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 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 potrawkowy 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> ), 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>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2380.17 kcal; białko og.: 100.52 g; tł.: 93.85 g; węgl.og.: 278.68 g; węgl.przysw.: 259.94 g; kw.tł.nasyc.: 32.98 g; błonnik: 18.75 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 62.72 g;                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,                  | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>pomarańcza 1 Por , | 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>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2306.43 kcal; białko og.: 96.04 g; tł.: 95.09 g; węgl.og.: 268.82 g; węgl.przysw.: 235.12 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 31.62 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 87.2 g;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <u>MLE,</u> ), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <u>JAJ,</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> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2425.76 kcal; białko og.: 82.11 g; tł.: 93.8 g; węgl.og.: 333.76 g; węgl.przysw.: 301.99 g; kw.tł.nasyc.: 44.65 g; błonnik: 31.79 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 81.47 g;                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g , | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 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>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2475.93 kcal; białko og.: 98.29 g; tł.: 94.35 g; węgl.og.: 307.73 g; węgl.przysw.: 279.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 26.17 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 78.7 g;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| niedziela 2025-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g ,                                                                 | rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos potrawkowy 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 ,<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>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2209.3 kcal; białko og.: 102.75 g; tł.: 77.61 g; węgl.og.: 289.02 g; węgl.przysw.: 265.55 g; kw.tł.nasyc.: 32.98 g; błonnik: 21.58 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 79.57 g;                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |