

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka wędlina 40 g (<u>SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.05 kcal; białko og.: 105.02 g; tł.: 86.66 g; węgl.og.: 267.73 g; węgl.przysw.: 237.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.44 g; błonnik: 29.77 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 31.73 g;		
poniedziałek 2025-09-01		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka wędlina 40 g (<u>SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2487.12 kcal; białko og.: 117.9 g; tł.: 91.53 g; węgl.og.: 281.95 g; węgl.przysw.: 262.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.3 g; błonnik: 19.55 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 28.74 g;		
poniedziałek 2025-09-01		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka wędlina 40 g (<u>SEL</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.51 kcal; białko og.: 115.53 g; tł.: 93.54 g; węgl.og.: 277.48 g; węgl.przysw.: 236.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 38.48 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 56.77 g;		
poniedziałek 2025-09-01		
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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella blok 2 plastry 80 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2702.35 kcal; białko og.: 79.78 g; tł.: 130.07 g; węgl.og.: 317.91 g; węgl.przysw.: 290.63 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 27.27 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 61.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka wędlina 40 g (<u>SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.6 kcal; białko og.: 100.7 g; tł.: 87.12 g; węgl.og.: 311.23 g; węgl.przysw.: 279.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.34 g; błonnik: 30.51 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 51.38 g;		
poniedziałek 2025-09-01		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka wędlina 40 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.55 kcal; białko og.: 109.55 g; tł.: 77.72 g; węgl.og.: 318.26 g; węgl.przysw.: 297.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 19.96 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 58.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos cebulowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2556.33 kcal; białko og.: 106.91 g; tł.: 88.6 g; węgl.og.: 323.92 g; węgl.przysw.: 288.67 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 35 g; sól: 7.18 g; suma.cuk.prost.: 60.84 g;		
wtorek 2025-09-02		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</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 , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.61 kcal; białko og.: 101.94 g; tł.: 87.12 g; węgl.og.: 312.09 g; węgl.przysw.: 283.9 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 27.95 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 59.1 g;		
wtorek 2025-09-02		
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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</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 Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.88 kcal; białko og.: 95.88 g; tł.: 85.98 g; węgl.og.: 267.6 g; węgl.przysw.: 229.3 g; kw.tł.nasyc.: 25.73 g; błonnik: 38.06 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 54.06 g;		
wtorek 2025-09-02		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 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 warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.3 kcal; białko og.: 99.3 g; tł.: 93.6 g; węgl.og.: 320.63 g; węgl.przysw.: 291.78 g; kw.tł.nasyc.: 37.87 g; błonnik: 28.6 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 81.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos cebulowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2566.64 kcal; białko og.: 106.21 g; tł.: 89.18 g; węgl.og.: 325.6 g; węgl.przysw.: 273.2 g; kw.tł.nasyc.: 28.71 g; błonnik: 34.82 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 82.79 g;		
wtorek 2025-09-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanałkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.28 kcal; białko og.: 106.14 g; tł.: 71.58 g; węgl.og.: 316.75 g; węgl.przysw.: 268.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 30.83 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 83.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.93 kcal; białko og.: 85.35 g; tł.: 86.33 g; węgl.og.: 288.11 g; węgl.przysw.: 258.14 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 29.35 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 57.63 g;		
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszonka 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.96 kcal; białko og.: 99.63 g; tł.: 65.36 g; węgl.og.: 300.71 g; węgl.przysw.: 275.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 24.9 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 54.95 g;		
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: pomarańcze 140 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , ogórek zielony 100 g , roszonka 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2015.05 kcal; białko og.: 91.91 g; tł.: 69.99 g; węgl.og.: 275.96 g; węgl.przysw.: 238.54 g; kw.tł.nasyc.: 31.17 g; błonnik: 34.71 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 73.92 g;		
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszonka 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.1 kcal; białko og.: 81.18 g; tł.: 93.01 g; węgl.og.: 300.47 g; węgl.przysw.: 271.34 g; kw.tł.nasyc.: 34 g; błonnik: 26.42 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 69.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.14 kcal; białko og.: 84.28 g; tł.: 86.33 g; węgl.og.: 295.38 g; węgl.przysw.: 267.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 25.05 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 72.4 g;		
środa 2025-09-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twaróg 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.88 kcal; białko og.: 103.15 g; tł.: 65.92 g; węgl.og.: 326.91 g; węgl.przysw.: 300.88 g; kw.tł.nasyc.: 29.77 g; błonnik: 26.04 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 76.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.42 kcal; białko og.: 112.29 g; tł.: 102.17 g; węgl.og.: 302.34 g; węgl.przysw.: 271.25 g; kw.tł.nasyc.: 39.25 g; błonnik: 30.46 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 47.63 g;		
czwartek 2025-09-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2407.05 kcal; białko og.: 97.54 g; tł.: 91.15 g; węgl.og.: 312.1 g; węgl.przysw.: 281.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 29.72 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 52.56 g;		
czwartek 2025-09-04		
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 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.34 kcal; białko og.: 101.95 g; tł.: 89.71 g; węgl.og.: 273.48 g; węgl.przysw.: 239.58 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 33.26 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 60.53 g;		
czwartek 2025-09-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 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>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.07 kcal; białko og.: 82.15 g; tł.: 83.61 g; węgl.og.: 348.43 g; węgl.przysw.: 316.66 g; kw.tł.nasyc.: 40.32 g; błonnik: 31.1 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 64.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2697.08 kcal; białko og.: 114.23 g; tł.: 109.42 g; węgl.og.: 333.59 g; węgl.przysw.: 303.82 g; kw.tł.nasyc.: 40.86 g; błonnik: 29.13 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 62.12 g;		
czwartek 2025-09-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2517.99 kcal; białko og.: 96.57 g; tł.: 94.29 g; węgl.og.: 336.55 g; węgl.przysw.: 302.36 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 31.66 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 69.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.86 kcal; białko og.: 86.36 g; tł.: 84.14 g; węgl.og.: 286.12 g; węgl.przysw.: 257.49 g; kw.tł.nasyc.: 30.41 g; błonnik: 28.65 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 75.85 g;		
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.9 kcal; białko og.: 87.09 g; tł.: 80.25 g; węgl.og.: 286.69 g; węgl.przysw.: 263.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 23.26 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 76.25 g;		
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2096.42 kcal; białko og.: 83.02 g; tł.: 84.19 g; węgl.og.: 270.83 g; węgl.przysw.: 235.12 g; kw.tł.nasyc.: 30.36 g; błonnik: 33.63 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 89.04 g;		
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), jabłko 150 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka z kiszanej 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.16 kcal; białko og.: 78.27 g; tł.: 82.2 g; węgl.og.: 345.11 g; węgl.przysw.: 312.86 g; kw.tł.nasyc.: 38.28 g; błonnik: 30.16 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 89.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2428.04 kcal; białko og.: 93.77 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 335.45 g; węgl.przysw.: 307.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.15 g; błonnik: 28.08 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 112.32 g;		
piątek 2025-09-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.15 kcal; białko og.: 95.56 g; tł.: 81.95 g; węgl.og.: 340.87 g; węgl.przysw.: 315.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.88 g; błonnik: 25.58 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 116.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.16 kcal; białko og.: 81.83 g; tł.: 84.99 g; węgl.og.: 310.56 g; węgl.przysw.: 281.19 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 29.4 g; sól: 7.3 g; suma.cuk.prost.: 43.45 g;		
sobota 2025-09-06		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos pomidorowy 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 , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.07 kcal; białko og.: 86.43 g; tł.: 78.92 g; węgl.og.: 296.54 g; węgl.przysw.: 275.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.99 g; błonnik: 21.22 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 36.72 g;		
sobota 2025-09-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), Papryka świeża 60 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.65 kcal; białko og.: 90.67 g; tł.: 83.15 g; węgl.og.: 264.72 g; węgl.przysw.: 233.44 g; kw.tł.nasyc.: 27.18 g; błonnik: 31.31 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 52.53 g;		
sobota 2025-09-06		
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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane ze szpinakiem w sosie jogurtowo-czosnkowym 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOJ,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.91 kcal; białko og.: 68.09 g; tł.: 75.88 g; węgl.og.: 327.67 g; węgl.przysw.: 295.93 g; kw.tł.nasyc.: 37.05 g; błonnik: 31.75 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 69.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzynna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2432.58 kcal; białko og.: 78.83 g; tł.: 85.69 g; węgl.og.: 334.5 g; węgl.przysw.: 306.95 g; kw.tł.nasyc.: 25.96 g; błonnik: 27.58 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 67.36 g;		
sobota 2025-09-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.85 kcal; białko og.: 90.26 g; tł.: 65.02 g; węgl.og.: 329.91 g; węgl.przysw.: 305.07 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 24.87 g; sól: 7.07 g; suma.cuk.prost.: 69.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.28 kcal; białko og.: 118.09 g; tł.: 80.46 g; węgl.og.: 287.86 g; węgl.przysw.: 253.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.14 g; błonnik: 34.03 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 63.99 g;		
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2267.77 kcal; białko og.: 116.3 g; tł.: 77.75 g; węgl.og.: 290.29 g; węgl.przysw.: 259.81 g; kw.tł.nasyc.: 24.06 g; błonnik: 30.48 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 67.49 g;		
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 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 , Podwieczorek: gruszka 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.5 kcal; białko og.: 114.63 g; tł.: 85.79 g; węgl.og.: 285.85 g; węgl.przysw.: 223.85 g; kw.tł.nasyc.: 24.74 g; błonnik: 39.43 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 92.63 g;		
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SOZ,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.22 kcal; białko og.: 77.77 g; tł.: 77.83 g; węgl.og.: 333.35 g; węgl.przysw.: 294.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 37.38 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 88.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.66 kcal; białko og.: 118.93 g; tł.: 83.74 g; węgl.og.: 322.4 g; węgl.przysw.: 286.11 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 34.21 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 80.84 g;		
niedziela 2025-09-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.04 kcal; białko og.: 115.7 g; tł.: 77.65 g; węgl.og.: 306.39 g; węgl.przysw.: 271.09 g; kw.tł.nasyc.: 23.91 g; błonnik: 33.42 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 86.1 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
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>), Indyk w galarecie 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.43 kcal; białko og.: 106.31 g; tł.: 88.72 g; węgl.og.: 265.06 g; węgl.przysw.: 236.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 28.14 g; sól: 8.42 g; suma.cuk.prost.: 47.86 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.62 kcal; białko og.: 100.23 g; tł.: 74.95 g; węgl.og.: 297.83 g; węgl.przysw.: 271.88 g; kw.tł.nasyc.: 25.26 g; błonnik: 25.95 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 45.45 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
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>), Indyk w galarecie 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2142.12 kcal; białko og.: 101.42 g; tł.: 81.3 g; węgl.og.: 271.04 g; węgl.przysw.: 232.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 36.91 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 63.66 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.53 kcal; białko og.: 78.93 g; tł.: 88.41 g; węgl.og.: 325.05 g; węgl.przysw.: 291.71 g; kw.tł.nasyc.: 24.41 g; błonnik: 31.38 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 71.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
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>), Indyk w galarecie 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.98 kcal; białko og.: 101.99 g; tł.: 89.18 g; węgl.og.: 308.56 g; węgl.przysw.: 278.48 g; kw.tł.nasyc.: 32.82 g; błonnik: 28.88 g; sól: 8.25 g; suma.cuk.prost.: 67.51 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.71 kcal; białko og.: 95.46 g; tł.: 75.27 g; węgl.og.: 334.7 g; węgl.przysw.: 307.21 g; kw.tł.nasyc.: 27.22 g; błonnik: 26.29 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 75.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa dyniowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.18 kcal; białko og.: 111.23 g; tł.: 71.4 g; węgl.og.: 294.97 g; węgl.przysw.: 266.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.67 g; błonnik: 27.88 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 55.98 g;		
wtorek 2025-09-09		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa dyniowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos bazylkowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.51 kcal; białko og.: 116.55 g; tł.: 58.98 g; węgl.og.: 294.98 g; węgl.przysw.: 269.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 25.14 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 54.66 g;		
wtorek 2025-09-09		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa dyniowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos bazylkowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2055.58 kcal; białko og.: 112.59 g; tł.: 63.81 g; węgl.og.: 279.67 g; węgl.przysw.: 224.57 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 35.26 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 82.4 g;		
wtorek 2025-09-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</u>), surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, 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>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.45 kcal; białko og.: 83.53 g; tł.: 80.79 g; węgl.og.: 329.32 g; węgl.przysw.: 289.13 g; kw.tł.nasyc.: 30.54 g; błonnik: 39.56 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 79.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09		
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>), miód 20 g , jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 180 g ,	zupa dyniowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.07 kcal; białko og.: 102.04 g; tł.: 76.14 g; węgl.og.: 327.15 g; węgl.przysw.: 279.98 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 29.22 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 82.09 g;		
wtorek 2025-09-09		
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>), miód 20 g , jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa dyniowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.45 kcal; białko og.: 108.52 g; tł.: 63.87 g; węgl.og.: 336.79 g; węgl.przysw.: 292.76 g; kw.tł.nasyc.: 28.93 g; błonnik: 26.7 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 82.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL₁, GOR₁, SO2₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.44 kcal; białko og.: 77.66 g; tł.: 83.13 g; węgl.og.: 306.55 g; węgl.przysw.: 274.58 g; kw.tł.nasyc.: 23.76 g; błonnik: 31.69 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 58.52 g;		
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.79 kcal; białko og.: 78.19 g; tł.: 93.42 g; węgl.og.: 298.54 g; węgl.przysw.: 276.34 g; kw.tł.nasyc.: 24.91 g; błonnik: 21.91 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 62.3 g;		
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL₁</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i kukurydzy z majonezem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: nektarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2240.87 kcal; białko og.: 99.48 g; tł.: 91.53 g; węgl.og.: 258.51 g; węgl.przysw.: 221.72 g; kw.tł.nasyc.: 24.64 g; błonnik: 34.7 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 56.81 g;		
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.25 kcal; białko og.: 85.07 g; tł.: 95.52 g; węgl.og.: 294.47 g; węgl.przysw.: 270.92 g; kw.tł.nasyc.: 34.67 g; błonnik: 23.26 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 64.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.21 kcal; białko og.: 80.74 g; tł.: 94.21 g; węgl.og.: 304.8 g; węgl.przysw.: 279.26 g; kw.tł.nasyc.: 26.31 g; błonnik: 23.45 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 96.71 g;		
środa 2025-09-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.11 kcal; białko og.: 87.97 g; tł.: 82.55 g; węgl.og.: 313.8 g; węgl.przysw.: 291.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.04 g; błonnik: 21.23 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 101.57 g;		