

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitki z karkówki z duszoną cebulką w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.69 kcal; białko og.: 105.69 g; tł.: 95.44 g; węgl.og.: 245.99 g; węgl.przysw.: 219.63 g; kw.tł.nasyc.: 32.49 g; błonnik: 26.36 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 34.17 g;		
poniedziałek 2025-08-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.2 kcal; białko og.: 99.96 g; tł.: 71.5 g; węgl.og.: 281.23 g; węgl.przysw.: 254.6 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 26.63 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 36.86 g;		
poniedziałek 2025-08-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.99 kcal; białko og.: 100.4 g; tł.: 77.85 g; węgl.og.: 262.55 g; węgl.przysw.: 223.24 g; kw.tł.nasyc.: 25.86 g; błonnik: 37.21 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 59.63 g;		
poniedziałek 2025-08-11		
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 , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , strogonow wegetariański 180 g (<u>SEL, GOR</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</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>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.62 kcal; białko og.: 73.5 g; tł.: 74.29 g; węgl.og.: 305.8 g; węgl.przysw.: 273.26 g; kw.tł.nasyc.: 25.72 g; błonnik: 28.47 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 70.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-11		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitki z karkówki z duszoną cebulką w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2541.84 kcal; białko og.: 106.98 g; tł.: 98.45 g; węgl.og.: 302.31 g; węgl.przysw.: 271.84 g; kw.tł.nasyc.: 34.71 g; błonnik: 27.17 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 52.98 g;		
poniedziałek 2025-08-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2402.29 kcal; białko og.: 101.37 g; tł.: 73.98 g; węgl.og.: 326.41 g; węgl.przysw.: 297.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 27.23 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 66.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-12		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.47 kcal; białko og.: 90.84 g; tł.: 82.77 g; węgl.og.: 295.05 g; węgl.przysw.: 263.05 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 31.78 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 54.34 g;		
wtorek 2025-08-12		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone ze schabu duszone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos bazylkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.09 kcal; białko og.: 94.12 g; tł.: 79.77 g; węgl.og.: 309.85 g; węgl.przysw.: 281.69 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 27.93 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 54.67 g;		
wtorek 2025-08-12		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone ze schabu duszone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos bazylkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>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</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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2083.25 kcal; białko og.: 90.19 g; tł.: 79.07 g; węgl.og.: 269.58 g; węgl.przysw.: 235.29 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 34.07 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 57.15 g;		
wtorek 2025-08-12		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.12 kcal; białko og.: 67.2 g; tł.: 86.9 g; węgl.og.: 367.14 g; węgl.przysw.: 329.42 g; kw.tł.nasyc.: 31.65 g; błonnik: 37.5 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 78.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-12		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.78 kcal; białko og.: 90.14 g; tł.: 83.36 g; węgl.og.: 296.74 g; węgl.przysw.: 247.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 31.6 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 76.29 g;		
wtorek 2025-08-12		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone ze schabu duszone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos bazylkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.3 kcal; białko og.: 93.76 g; tł.: 68.51 g; węgl.og.: 306.83 g; węgl.przysw.: 264.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 25.07 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 75.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE, SEL</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ</u> , <u>ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.13 kcal; białko og.: 89.11 g; tł.: 77.27 g; węgl.og.: 285.05 g; węgl.przysw.: 257.92 g; kw.tł.nasyc.: 24.89 g; błonnik: 27.15 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 43.49 g;		
środa 2025-08-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE, SEL</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.35 kcal; białko og.: 110.49 g; tł.: 84.41 g; węgl.og.: 293.58 g; węgl.przysw.: 272.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 21.37 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 47.59 g;		
środa 2025-08-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE, SEL</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.45 kcal; białko og.: 108.16 g; tł.: 93.56 g; węgl.og.: 273.11 g; węgl.przysw.: 233.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.69 g; błonnik: 37.79 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 72.72 g;		
środa 2025-08-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.05 kcal; białko og.: 115.94 g; tł.: 84.99 g; węgl.og.: 314.4 g; węgl.przysw.: 290.76 g; kw.tł.nasyc.: 41.09 g; błonnik: 21.55 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 72.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-13		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2550.98 kcal; białko og.: 100.56 g; tł.: 97.47 g; węgl.og.: 318.76 g; węgl.przysw.: 288.11 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 28.55 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 71.12 g;		
środa 2025-08-13		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.73 kcal; białko og.: 108.74 g; tł.: 74.25 g; węgl.og.: 344.78 g; węgl.przysw.: 319.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.75 g; błonnik: 25.36 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 91.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-14		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.9 kcal; białko og.: 105.42 g; tł.: 79.33 g; węgl.og.: 281.19 g; węgl.przysw.: 255.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 25.38 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 61.97 g;		
czwartek 2025-08-14		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.52 kcal; białko og.: 104 g; tł.: 70.39 g; węgl.og.: 268.85 g; węgl.przysw.: 247.67 g; kw.tł.nasyc.: 26.58 g; błonnik: 21.18 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 59.66 g;		
czwartek 2025-08-14		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2010.05 kcal; białko og.: 106.52 g; tł.: 70.32 g; węgl.og.: 253.07 g; węgl.przysw.: 225.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 27.52 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 72.66 g;		
czwartek 2025-08-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2108.75 kcal; białko og.: 74.82 g; tł.: 76.35 g; węgl.og.: 292.25 g; węgl.przysw.: 269.81 g; kw.tł.nasyc.: 33.06 g; błonnik: 22.44 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 76.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur 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>), Połędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), kotlet devolay z indyka 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.49 kcal; białko og.: 104.05 g; tł.: 82.95 g; węgl.og.: 293.24 g; węgl.przysw.: 269.8 g; kw.tł.nasyc.: 31.29 g; błonnik: 23.44 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 75.46 g;		
czwartek 2025-08-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur 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>), Połędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (<u>SEL,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.98 kcal; białko og.: 98.54 g; tł.: 77.71 g; węgl.og.: 289.09 g; węgl.przysw.: 262.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 23.71 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 79.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.7 kcal; białko og.: 90.19 g; tł.: 93.41 g; węgl.og.: 293.22 g; węgl.przysw.: 259.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.39 g; błonnik: 33.13 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 57.95 g;		
piątek 2025-08-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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, 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.3 kcal; białko og.: 91.37 g; tł.: 89.58 g; węgl.og.: 296.03 g; węgl.przysw.: 267.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.08 g; błonnik: 28.01 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 59.57 g;		
piątek 2025-08-15		
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 suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.37 kcal; białko og.: 87.71 g; tł.: 93.56 g; węgl.og.: 278.73 g; węgl.przysw.: 239.28 g; kw.tł.nasyc.: 30.47 g; błonnik: 36.7 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 71.36 g;		
piątek 2025-08-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlet z fasoli i warzyw pieczony 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.6 kcal; białko og.: 68.84 g; tł.: 68 g; węgl.og.: 329.73 g; węgl.przysw.: 290.45 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 38.63 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 72.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.28 kcal; białko og.: 93.49 g; tł.: 92.03 g; węgl.og.: 334.78 g; węgl.przysw.: 301.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 32.21 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 88.39 g;		
piątek 2025-08-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2511.25 kcal; białko og.: 96.97 g; tł.: 88.86 g; węgl.og.: 347.37 g; węgl.przysw.: 315.19 g; kw.tł.nasyc.: 29.38 g; błonnik: 31.54 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 96.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.96 kcal; białko og.: 82.46 g; tł.: 97.01 g; węgl.og.: 278.57 g; węgl.przysw.: 248.22 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 30.36 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 44.15 g;		
sobota 2025-08-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.54 kcal; białko og.: 79.65 g; tł.: 83.42 g; węgl.og.: 282.43 g; węgl.przysw.: 254.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.54 g; błonnik: 27.99 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 46.28 g;		
sobota 2025-08-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</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 , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.5 kcal; białko og.: 83.22 g; tł.: 98.49 g; węgl.og.: 254.93 g; węgl.przysw.: 221.08 g; kw.tł.nasyc.: 29.69 g; błonnik: 33.86 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 59.26 g;		
sobota 2025-08-16		
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 , szpinak baby 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.07 kcal; białko og.: 53.39 g; tł.: 78.09 g; węgl.og.: 342.64 g; węgl.przysw.: 312.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 30.5 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 63.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.12 kcal; białko og.: 79.22 g; tł.: 97.41 g; węgl.og.: 304.97 g; węgl.przysw.: 275.25 g; kw.tł.nasyc.: 27.88 g; błonnik: 29.73 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 69.33 g;		
sobota 2025-08-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2164.87 kcal; białko og.: 81.28 g; tł.: 73.66 g; węgl.og.: 309.75 g; węgl.przysw.: 279.59 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 30.19 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 74.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , 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</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.73 kcal; białko og.: 105.08 g; tł.: 75.33 g; węgl.og.: 273.32 g; węgl.przysw.: 245.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 27.61 g; sól: 7.77 g; suma.cuk.prost.: 49.88 g;		
niedziela 2025-08-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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 gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.89 kcal; białko og.: 105 g; tł.: 74.94 g; węgl.og.: 272 g; węgl.przysw.: 248.69 g; kw.tł.nasyc.: 28.35 g; błonnik: 23.31 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 46.29 g;		
niedziela 2025-08-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2095.47 kcal; białko og.: 101.27 g; tł.: 76.88 g; węgl.og.: 267.83 g; węgl.przysw.: 214.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 31.7 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 72.21 g;		
niedziela 2025-08-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	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 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.7 kcal; białko og.: 80.92 g; tł.: 69.21 g; węgl.og.: 333.62 g; węgl.przysw.: 300.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.04 g; błonnik: 30.93 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 77.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-17		
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>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.52 kcal; białko og.: 107.04 g; tł.: 76.55 g; węgl.og.: 308.17 g; węgl.przysw.: 278.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 27.64 g; sól: 8.5 g; suma.cuk.prost.: 69.29 g;		
niedziela 2025-08-17		
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>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227.12 kcal; białko og.: 106.29 g; tł.: 76.29 g; węgl.og.: 292.55 g; węgl.przysw.: 264.25 g; kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 26.42 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 67.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza pęczak na sypko 200 g (<u>GLU, GOR, LUB</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.59 kcal; białko og.: 104.1 g; tł.: 82.35 g; węgl.og.: 269.17 g; węgl.przysw.: 241.48 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 27.69 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 39.48 g;		
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.93 kcal; białko og.: 107.96 g; tł.: 72.24 g; węgl.og.: 288.05 g; węgl.przysw.: 261.91 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 26.14 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 40.48 g;		
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza pęczak na sypko 200 g (<u>GLU, GOR, LUB</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.3 kcal; białko og.: 105.5 g; tł.: 75.72 g; węgl.og.: 277.15 g; węgl.przysw.: 239.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.43 g; błonnik: 35.64 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 61.04 g;		
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ćwikła z chrzanem 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>), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 210 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.26 kcal; białko og.: 85.01 g; tł.: 75.91 g; węgl.og.: 389.22 g; węgl.przysw.: 347.35 g; kw.tł.nasyc.: 22.75 g; błonnik: 39.79 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 99.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , arbuz 200 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza pęczak na sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>ŁUB</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.02 kcal; białko og.: 93.63 g; tł.: 79.57 g; węgl.og.: 311.78 g; węgl.przysw.: 282.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.76 g; błonnik: 29.65 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 58.63 g;		
poniedziałek 2025-08-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.42 kcal; białko og.: 96.19 g; tł.: 69.21 g; węgl.og.: 322.76 g; węgl.przysw.: 294.36 g; kw.tł.nasyc.: 27.46 g; błonnik: 28.41 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 68.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-19		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE₁), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywno 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.26 kcal; białko og.: 89.69 g; tł.: 85.88 g; węgl.og.: 324.91 g; węgl.przysw.: 288.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.81 g; błonnik: 36.66 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 69.95 g;		
wtorek 2025-08-19		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE₁), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SEL₁), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), 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 (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywno 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.3 kcal; białko og.: 95.9 g; tł.: 85.52 g; węgl.og.: 331.7 g; węgl.przysw.: 297.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 33.91 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 66.18 g;		
wtorek 2025-08-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE₁), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SEL₁), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywno 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.38 kcal; białko og.: 91.15 g; tł.: 88.81 g; węgl.og.: 292.71 g; węgl.przysw.: 251.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 40.61 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 72.31 g;		
wtorek 2025-08-19		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (MLE₁), Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywno 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2730.72 kcal; białko og.: 76.99 g; tł.: 100.65 g; węgl.og.: 401.05 g; węgl.przysw.: 360.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 40.07 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 83.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-19		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.57 kcal; białko og.: 88.99 g; tł.: 86.46 g; węgl.og.: 326.6 g; węgl.przysw.: 272.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 36.48 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 91.9 g;		
wtorek 2025-08-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 70 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.62 kcal; białko og.: 96.25 g; tł.: 74.43 g; węgl.og.: 332.75 g; węgl.przysw.: 283.27 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 32.14 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 89.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-20		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 5 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ</u> , <u>ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.67 kcal; białko og.: 89.39 g; tł.: 71.09 g; węgl.og.: 309.57 g; węgl.przysw.: 272.09 g; kw.tł.nasyc.: 24.73 g; błonnik: 36.87 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 51.59 g;		
środa 2025-08-20		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 5 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.57 kcal; białko og.: 93.77 g; tł.: 74.64 g; węgl.og.: 262.65 g; węgl.przysw.: 244.13 g; kw.tł.nasyc.: 23.3 g; błonnik: 18.52 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 49.52 g;		
środa 2025-08-20		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 5 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2052.36 kcal; białko og.: 116.45 g; tł.: 65.59 g; węgl.og.: 254.2 g; węgl.przysw.: 216.46 g; kw.tł.nasyc.: 22.37 g; błonnik: 37.14 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 72.95 g;		
środa 2025-08-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 60 g , roszponka 5 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.6 kcal; białko og.: 69.67 g; tł.: 81.84 g; węgl.og.: 284.69 g; węgl.przysw.: 260.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 22.26 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 83.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-20		
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>), Pomidor 60 g , roszponka 5 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa 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: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.41 kcal; białko og.: 66.86 g; tł.: 84.09 g; węgl.og.: 302.77 g; węgl.przysw.: 278.46 g; kw.tł.nasyc.: 24.35 g; błonnik: 24.31 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 96.41 g;		
środa 2025-08-20		
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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , roszponka 5 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa 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: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.48 kcal; białko og.: 95.91 g; tł.: 72.16 g; węgl.og.: 316.45 g; węgl.przysw.: 294.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 22.33 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 102.56 g;		