

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g<br>82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka wędlina 70 g<br>( <u>SEL</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ),<br>ogórek zielony 100 g , | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną<br>200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową,<br>marchewką i majonezem 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ),<br>kompot z owocami 250 ml ,                                                                        | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2280.67 kcal; białko og.: 85.95 g; tł.: 100.08 g; węgl.og.: 272.47 g; węgl.przysw.: 243.8 g;<br>kw.tł.nasyc.: 32.83 g; błonnik: 28.44 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 52.71 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka wędlina 70 g<br>( <u>SEL</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ),<br>pomidor 100 g ,                           | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>bitka ze schabu duszona 100 g ( <u>GLU</u> ), sos<br>potrawkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki<br>z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                    | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2206.89 kcal; białko og.: 97.46 g; tł.: 81.57 g; węgl.og.: 282.27 g; węgl.przysw.: 257.34 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 24.68 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 52.61 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z<br>kurczaka wędlina 70 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella mini<br>kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 100 g ,<br>pomarańcza 1 Por ,                        | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>bitka ze schabu duszona 100 g ( <u>GLU</u> ), sos<br>potrawkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki<br>z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą<br>lodową, marchewką i majonezem 100 g ( <u>JAJ</u> ,<br><u>GOR</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2143.6 kcal; białko og.: 97.42 g; tł.: 84.96 g; węgl.og.: 262.66 g; węgl.przysw.: 231.07 g; kw.tł.nasyc.:<br>28.97 g; błonnik: 31.36 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 63.72 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt<br>( <u>MLE</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,<br>pomarańcza 1 Por ,                                          | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle<br>na słodko z truskawkami 250 g ( <u>JAJ</u> ), sos<br>waniliowy 60 ml ( <u>MLE</u> ), surówka z marchewki i<br>jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,                                                                                                                                                                               | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2460.38 kcal; białko og.: 57.37 g; tł.: 68.89 g; węgl.og.: 417.72 g; węgl.przysw.: 385.79 g;<br>kw.tł.nasyc.: 25.74 g; błonnik: 30.72 g; sól: 4.1 g; suma.cuk.prost.: 87.94 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kasza bulgur 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> ), pierś z kurczaka wędlina 70 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por , | zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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> ), Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2475.87 kcal; białko og.: 92.1 g; tł.: 103.28 g; węgl.og.: 309.54 g; węgl.przysw.: 277.39 g; kw.tł.nasyc.: 33.88 g; błonnik: 31.93 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 67.75 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| czwartek 2025-09-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kasza bulgur 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 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka wędlina 70 g ( <u>SEL</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,                              | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <u>GLU</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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),                                                            | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2206.13 kcal; białko og.: 92.88 g; tł.: 81.73 g; węgl.og.: 287.27 g; węgl.przysw.: 261.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 23.4 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 70.08 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u> ), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                             | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</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> ), papryka kolorowa 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2368.32 kcal; białko og.: 93.45 g; tł.: 94.57 g; węgl.og.: 307.27 g; węgl.przysw.: 274.35 g; kw.tł.nasyc.: 43.23 g; błonnik: 30.81 g; sól: 7.42 g; suma.cuk.prost.: 52.59 g;                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,    | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g ( <u>RYB, MLE,</u> ), sos grecki 50 ml ( <u>SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2170.79 kcal; białko og.: 83.35 g; tł.: 78.56 g; węgl.og.: 294.43 g; węgl.przysw.: 267.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 24.75 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 55.52 g;                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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 , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,                          | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g ( <u>RYB, MLE,</u> ), sos grecki 50 ml ( <u>SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>brzoskwinia 1 szt , | herbata z miętą 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 4 plastry 75 g ( <u>MLE,</u> ), papryka kolorowa 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2022.33 kcal; białko og.: 81.09 g; tł.: 81.38 g; węgl.og.: 259.91 g; węgl.przysw.: 220.48 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 37.34 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 67.77 g;                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), serek Tartare 3 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                         | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <u>MLE,</u> ), papryka kolorowa 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2292.01 kcal; białko og.: 75.75 g; tł.: 88.63 g; węgl.og.: 318.21 g; węgl.przysw.: 287.19 g; kw.tł.nasyc.: 35.27 g; błonnik: 28.92 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 54.08 g;                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , galaretka owocowa 175g 1 szt , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u> ), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <u>MLE,</u> ), papryka kolorowa 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2489.08 kcal; białko og.: 97.71 g; tł.: 93.26 g; węgl.og.: 332.84 g; węgl.przysw.: 304.61 g; kw.tł.nasyc.: 42.74 g; błonnik: 28.23 g; sól: 7.04 g; suma.cuk.prost.: 74.48 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-09-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,                                   | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g ( <u>RYB, MLE,</u> ), sos grecki 50 ml ( <u>SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                         | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2304.08 kcal; białko og.: 88.36 g; tł.: 77.57 g; węgl.og.: 322.94 g; węgl.przysw.: 298.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 24.6 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 79.42 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2<br>szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), ogórek kiszony<br>100 g ( <u>GOR</u> ),                    | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos własny<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem<br>130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                       | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata z oliwą i ziołami 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2398.57 kcal; białko og.: 79.87 g; tł.: 96.95 g; węgl.og.: 300.38 g; węgl.przysw.: 271 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 29.41 g; sól: 8.48 g; suma.cuk.prost.: 70.03 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2<br>szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,                                                                                                                       | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos własny<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami<br>250 ml ,                                                                                                | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata z oliwą i ziołami 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2340.78 kcal; białko og.: 77.41 g; tł.: 89.96 g; węgl.og.: 303.54 g; węgl.przysw.: 276.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 27.47 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 73.43 g;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka<br>gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), ogórek kiszony 100 g<br>( <u>GOR</u> ), pomarańcza 1 Por ,                                                                                     | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos własny<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka warzywna z oliwą 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata z oliwą i ziołami 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2261.17 kcal; białko og.: 90.33 g; tł.: 93.89 g; węgl.og.: 262.83 g; węgl.przysw.: 232.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.13 g; błonnik: 29.9 g; sól: 7.8 g; suma.cuk.prost.: 80.45 g;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2<br>szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), ogórek kiszony<br>100 g ( <u>GOR</u> ), pomarańcza 1 Por , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron<br>razowy z fasolką szparagową i parmezanem w<br>sosie serowym 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),<br>surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem<br>130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                                                            | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), miód 20 g<br>, sałata z oliwą i ziołami 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2346.92 kcal; białko og.: 68.42 g; tł.: 80.52 g; węgl.og.: 351.05 g; węgl.przysw.: 323.16 g; kw.tł.nasyc.: 33.22 g; błonnik: 27.91 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 90.1 g;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka<br>gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), banan 180 g , | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos własny<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem<br>130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata z oliwą i ziołami 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2564.29 kcal; białko og.: 80.55 g; tł.: 100 g; węgl.og.: 334.18 g; węgl.przysw.: 305.25 g; kw.tł.nasyc.: 28.48 g; błonnik: 28.95 g; sól: 8.71 g; suma.cuk.prost.: 101.11 g;                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| sobota 2025-09-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,                                                                                          | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami<br>100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos własny<br>50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami<br>250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),                                          | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g ( <u>SEL</u> ),<br>pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 200g 1 szt ,                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2277.51 kcal; białko og.: 82.99 g; tł.: 72.89 g; węgl.og.: 337.55 g; węgl.przysw.: 307.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 29.81 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 107.38 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,             | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ,</u> ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki 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> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE,</u> ), szpinak baby 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2212.38 kcal; białko og.: 107.71 g; tł.: 80.94 g; węgl.og.: 278.1 g; węgl.przysw.: 248.79 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 29.32 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 44.59 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,                                                              | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ,</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), sos jarzynowy przecierany 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> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE,</u> ), szpinak baby 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2170.52 kcal; białko og.: 106.9 g; tł.: 75.07 g; węgl.og.: 278.18 g; węgl.przysw.: 255.11 g; kw.tł.nasyc.: 30.09 g; błonnik: 23.08 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 43.62 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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> ), pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt ,                                                    | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ,</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE,</u> ), ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt ,                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2110.67 kcal; białko og.: 111.22 g; tł.: 81.88 g; węgl.og.: 249.15 g; węgl.przysw.: 217.07 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 32.1 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 57.01 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), serek Haga 3 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki 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> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SOZ,</u> ), ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt ,                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2296.02 kcal; białko og.: 82.61 g; tł.: 81.79 g; węgl.og.: 328.87 g; węgl.przysw.: 290.45 g; kw.tł.nasyc.: 34.82 g; błonnik: 38.45 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 81.89 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab<br>pieczony 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód 20 g ,<br>pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt , | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), udko pieczone na ostro w<br>pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g<br>, surówka z porów i marchewki z dodatkiem<br>majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z owocami<br>250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                             | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), twarożek<br>półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE</u> ), ogórek<br>zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2334.77 kcal; białko og.: 109.02 g; tł.: 80.4 g; węgl.og.: 308.68 g; węgl.przysw.: 278.81 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 29.88 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 62.16 g;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-09-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>schab pieczony 70 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), miód 20 g ,<br>pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,                                                                  | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), udko z kurczaka pieczone<br>lekkostrawne 150 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos jarzynowy<br>przecierany 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z<br>zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor<br>parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 30g 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2218.04 kcal; białko og.: 106.17 g; tł.: 74.95 g; węgl.og.: 294.25 g; węgl.przysw.: 266.42 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.94 g; błonnik: 25.95 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 62.24 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| skyr naturalny 150g 1 szt , 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> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym i ananase 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ryż brązowy na sypko 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 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2129.65 kcal; białko og.: 100.88 g; tł.: 67.59 g; węgl.og.: 276.44 g; węgl.przysw.: 245.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 30.89 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 53.75 g;                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| skyr naturalny 150g 1 szt , 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> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,    | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ryż biały na sypko 200 g , brokuły 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> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2234.1 kcal; białko og.: 103.8 g; tł.: 67.7 g; węgl.og.: 294.76 g; węgl.przysw.: 272.58 g; kw.tł.nasyc.: 29 g; błonnik: 22.18 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 49.55 g;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| skyr naturalny 150g 1 szt , herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,                            | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>pomarańcza 1 Por , | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2157.88 kcal; białko og.: 98.59 g; tł.: 71.03 g; węgl.og.: 283.5 g; węgl.przysw.: 243.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 38.19 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 75.46 g;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| skyr naturalny 150g 1 szt , 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> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,                                                             | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2342.81 kcal; białko og.: 76.61 g; tł.: 91.62 g; węgl.og.: 320.2 g; węgl.przysw.: 291.88 g; kw.tł.nasyc.: 29.77 g; błonnik: 26.23 g; sól: 3.6 g; suma.cuk.prost.: 67.41 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), herbata z rumiankiem 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> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,         | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym i ananasem 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2306.74 kcal; białko og.: 90.99 g; tł.: 72.21 g; węgl.og.: 322.19 g; węgl.przysw.: 286.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 33.76 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 71.42 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), herbata z rumiankiem 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> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , mus owocowy kubaś 1 szt , | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt ,                                                                  | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok smoothie butelka 1 szt ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2369.04 kcal; białko og.: 94.05 g; tł.: 71.79 g; węgl.og.: 329.02 g; węgl.przysw.: 304.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 24.81 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 77.71 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk<br>w galarecie 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ),<br>ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ),   | barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet schabowy smażony<br>zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g<br>( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                        | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy<br>bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek<br>Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2278.35 kcal; białko og.: 96.69 g; tł.: 84.55 g; węgl.og.: 299.52 g; węgl.przysw.: 266.7 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 32.01 g; sól: 9.66 g; suma.cuk.prost.: 46.06 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w<br>galarecie 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ),<br>pomidor 100 g ,                                           | barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu z natką<br>gotowana 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,                                                                                             | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy<br>bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek<br>Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2273.5 kcal; białko og.: 100.4 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 291.99 g; węgl.przysw.: 264.32 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 27.69 g; sól: 7.67 g; suma.cuk.prost.: 38.44 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g<br>( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ),<br>brzoskwinia 1 szt ,                                                                                              | barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu z natką<br>gotowana 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g<br>( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy<br>bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek<br>Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2069 kcal; białko og.: 93.99 g; tł.: 79.71 g; węgl.og.: 261.74 g; węgl.przysw.: 227.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 33.47 g; sól: 9.49 g; suma.cuk.prost.: 49.3 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella<br>60 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), ogórek kiszony<br>100 g ( <u>GOR</u> ), brzoskwinia 1 szt , | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki<br>zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250<br>g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z marchewki i jabłka ze<br>śmietaną 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250<br>ml ,                                                                                                                                                                       | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść<br>sałaty dekoracyjnej 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2089.35 kcal; białko og.: 57.63 g; tł.: 64.13 g; węgl.og.: 337.19 g; węgl.przysw.: 304.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.92 g; błonnik: 32.24 g; sól: 7.21 g; suma.cuk.prost.: 66.23 g;                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk<br>w galarecie 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ),<br>ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), banan 200 g , | barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet schabowy smażony<br>zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g<br>( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy<br>bulgur z oliwą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek<br>Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2288.66 kcal; białko og.: 95.99 g; tł.: 85.14 g; węgl.og.: 301.21 g; węgl.przysw.: 251.23 g;<br>kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 31.83 g; sól: 9.02 g; suma.cuk.prost.: 68.01 g;                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w<br>galarecie 70 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor<br>parzony 90 g , banan 200 g ,                                        | barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada ze schabu z natką<br>gotowana 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos bazyliowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> ),                                                      | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka z warzyw,<br>wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g<br>,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEZ</u> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2306.91 kcal; białko og.: 96.86 g; tł.: 81.18 g; węgl.og.: 310.97 g; węgl.przysw.: 266.19 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.16 g; błonnik: 27.46 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 70 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), dżem 25 g ( <u>SOZ<sub>1</sub></u> ), roszponka 10 g , | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></u> ), kompot z owocami 200 ml ,                                                                                 | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), twaróg z olejem lnianym 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2336.8 kcal; białko og.: 102.95 g; tł.: 66.56 g; węgl.og.: 325.92 g; węgl.przysw.: 285.26 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 38.06 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 70.58 g;                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU<sub>1</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), dżem 25 g ( <u>SOZ<sub>1</sub></u> ), roszponka 10 g ,    | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,                                                                                                                                                                              | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), twaróg z olejem lnianym 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko 150 g ,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2236.32 kcal; białko og.: 90.05 g; tł.: 76.1 g; węgl.og.: 283.49 g; węgl.przysw.: 260.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.83 g; błonnik: 21.38 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 68.61 g;                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), Papryka świeża 60 g , roszponka 10 g ,                                                                       | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></u> ), kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>nektarynka 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), twaróg z olejem lnianym 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko 150 g ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2105.39 kcal; białko og.: 108.54 g; tł.: 66.15 g; węgl.og.: 262.34 g; węgl.przysw.: 223.77 g; kw.tł.nasyc.: 25.71 g; błonnik: 35.96 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 69.64 g;                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU<sub>1</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , dżem 25 g ( <u>SOZ<sub>1</sub></u> ), Papryka świeża 60 g , roszponka 10 g ,                            | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,                                                                                                                                                                                                               | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), miód 25 g , Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko 150 g ,                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2100.7 kcal; białko og.: 79.47 g; tł.: 70.6 g; węgl.og.: 301.3 g; węgl.przysw.: 274.7 g; kw.tł.nasyc.: 24.96 g; błonnik: 24.51 g; sól: 3.49 g; suma.cuk.prost.: 85.31 g;                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta<br>z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i<br>zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por , | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretką owocową 175g 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), twaróg z olejem<br>Inianym 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiewka 40 g , Sałata<br>dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2313.21 kcal; białko og.: 82.45 g; tł.: 76.17 g; węgl.og.: 312.81 g; węgl.przysw.: 284.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 26.61 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 108.09 g;                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g<br>1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z<br>wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i<br>zieleniną 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ),<br>pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1<br>szt ,   | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretką owocową 175g 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko<br>gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), twaróg z olejem<br>Inianym 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jabłko parzone 150 g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2420.86 kcal; białko og.: 85.69 g; tł.: 76.55 g; węgl.og.: 335.25 g; węgl.przysw.: 307.6 g; kw.tł.nasyc.: 26.84 g; błonnik: 25.76 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 114.16 g;                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g<br>82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica sopocka 70 g<br>( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki<br>4 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kotlet devolay panierowany<br>pieczony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem<br>bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami<br>250 ml ,                                                                                       | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek<br>Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałatka warzywna 150 g<br>( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2254.08 kcal; białko og.: 103.67 g; tł.: 84.85 g; węgl.og.: 285.68 g; węgl.przysw.: 255.24 g;<br>kw.tł.nasyc.: 27.71 g; błonnik: 30.2 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 53.14 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica sopocka 70 g ( <u>SOJ</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt<br>( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,                    | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sznycle drobiowe z warzywami<br>gotowane 100 g ( <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>marchew junior na parze 130 g , kompot z<br>owocami 250 ml ,                                                                                    | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałatka warzywna<br>150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2145.69 kcal; białko og.: 94.36 g; tł.: 71.62 g; węgl.og.: 296.2 g; węgl.przysw.: 266.51 g; kw.tł.nasyc.:<br>24.94 g; błonnik: 29.45 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 55.65 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica<br>sopocka 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),<br>mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor<br>100 g , pomarańcza 1 Por ,                        | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sznycle drobiowe z warzywami<br>gotowane 100 g ( <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 50 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g ,<br>mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ),<br>kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałatka warzywna<br>150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2096.1 kcal; białko og.: 99.06 g; tł.: 75.14 g; węgl.og.: 274.92 g; węgl.przysw.: 240.49 g; kw.tł.nasyc.:<br>26.32 g; błonnik: 34.18 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 66.31 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb<br>pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82%<br>1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt<br>( <u>MLE</u> ), miód 20 g , pomidor 100 g ,<br>pomarańcza 1 Por ,                                                                   | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka<br>faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180<br>g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), mizeria z jogurtem bałkańskim 3%<br>130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                                                                | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałatka warzywna<br>150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2154.25 kcal; białko og.: 65.36 g; tł.: 74.38 g; węgl.og.: 322.59 g; węgl.przysw.: 292.66 g;<br>kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 29.67 g; sól: 3.91 g; suma.cuk.prost.: 74.59 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por , | zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, GOR,</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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2347.34 kcal; białko og.: 102.54 g; tł.: 89.02 g; węgl.og.: 299.31 g; węgl.przysw.: 271.67 g; kw.tł.nasyc.: 29.76 g; błonnik: 27.39 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 69.38 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 ,       | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g ( <u>SEL,</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL,</u> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ryż z owocami saszetka 1 szt ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2122.37 kcal; białko og.: 97.66 g; tł.: 66.25 g; węgl.og.: 300.22 g; węgl.przysw.: 269.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 28.28 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 72.4 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), ogórek zielony 100 g , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), miód 25 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2214.42 kcal; białko og.: 87.05 g; tł.: 84.2 g; węgl.og.: 292.23 g; węgl.przysw.: 262.71 g; kw.tł.nasyc.: 32.53 g; błonnik: 29.17 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 54.18 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), roszponka 10 g ,                          | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), miód 25 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2204.91 kcal; białko og.: 87.95 g; tł.: 82.29 g; węgl.og.: 290.11 g; węgl.przysw.: 266.56 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 23.58 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 53.07 g;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,                                   | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2056.98 kcal; białko og.: 83.71 g; tł.: 84.25 g; węgl.og.: 260.94 g; węgl.przysw.: 224.34 g; kw.tł.nasyc.: 32.48 g; błonnik: 34.15 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 67.17 g;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), jabłko 150 g , roszponka 10 g ,           | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 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 ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), miód 25 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2432.01 kcal; białko og.: 78.13 g; tł.: 90.23 g; węgl.og.: 344.21 g; węgl.przysw.: 314.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.99 g; błonnik: 27.56 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 68.4 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), dżem 25 g ( <u>SO2<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), ogórek zielony 100 g , roszonek 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt , | zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SEL, GOR, SO2<sub>1</sub></u> ), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g ( <u>RYB, MLE<sub>1</sub></u> ), sos rybny 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), twaróg ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), miód 25 g , pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ<sub>1</sub></u> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2457.9 kcal; białko og.: 97.4 g; tł.: 86.71 g; węgl.og.: 337.48 g; węgl.przysw.: 306.8 g; kw.tł.nasyc.: 31.32 g; błonnik: 30.33 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 85.08 g;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2025-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| manna na mleku 2%tł. 150 ml ( <u>GLU, MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), dżem 25 g ( <u>SO2<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,                    | zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE<sub>1</sub></u> ), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g ( <u>RYB, MLE<sub>1</sub></u> ), sos rybny 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                          | herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), twaróg ze szpinakiem 100 g ( <u>MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , miód 25 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ<sub>1</sub></u> ),                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2412.9 kcal; białko og.: 93.51 g; tł.: 81.94 g; węgl.og.: 338.37 g; węgl.przysw.: 312.69 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 25.73 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 88.57 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi<br>kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella blok 2 plastry<br>40 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , | zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleniną<br>200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem<br>130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                        | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2477.52 kcal; białko og.: 89.35 g; tł.: 103.42 g; węgl.og.: 300.17 g; węgl.przysw.: 264.16 g;<br>kw.tł.nasyc.: 26.24 g; błonnik: 36.05 g; sól: 7.97 g; suma.cuk.prost.: 65.12 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi<br>kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella blok 2 plastry<br>40 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,                                                                            | zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze<br>130 g , kompot z owocami 250 ml ,                                                                                                                                 | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2428.56 kcal; białko og.: 90.96 g; tł.: 96.84 g; węgl.og.: 298.59 g; węgl.przysw.: 267.2 g; kw.tł.nasyc.:<br>26.14 g; błonnik: 31.39 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 61.64 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z<br>piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella blok 2<br>plastry 40 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br>pomarańcza 1 Por ,                                     | zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa<br>z koperkiem i olejem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z<br>owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2454.15 kcal; białko og.: 102.41 g; tł.: 104.29 g; węgl.og.: 280.31 g; węgl.przysw.: 242.28 g;<br>kw.tł.nasyc.: 28.71 g; błonnik: 38.05 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 88.47 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella blok 2<br>plastry 80 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor<br>100 g , pomarańcza 1 Por ,   | zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron<br>razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g<br>( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), surówka chrzanowa z koperkiem i<br>olejem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml<br>,                                                                                                                                                                                                | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>serek topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), miód 20 g , sałata<br>lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2526.49 kcal; białko og.: 62.53 g; tł.: 103.09 g; węgl.og.: 354.46 g; węgl.przysw.: 319.47 g;<br>kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 35 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 84.89 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mozzarella<br>blok 2 plastry 40 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,<br>banan 180 g , | zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g<br>( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną<br>200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem<br>130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70<br>g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2643.23 kcal; białko og.: 90.04 g; tł.: 106.47 g; węgl.og.: 333.97 g; węgl.przysw.: 298.41 g;<br>kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 35.59 g; sól: 8.2 g; suma.cuk.prost.: 96.2 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni<br>105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), serek<br>Kanałkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony<br>90 g , banan 180 g ,                                                                         | zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>JAJ</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),<br>ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze<br>130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),          | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g<br>( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Wędlina drobiowa 70 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony<br>90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>smoothie warzywne 250g 1 szt ,                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2285.84 kcal; białko og.: 97.35 g; tł.: 70.44 g; węgl.og.: 333.4 g; węgl.przysw.: 299.47 g; kw.tł.nasyc.:<br>29.99 g; błonnik: 33.94 g; sól: 7.4 g; suma.cuk.prost.: 98.39 g;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |