

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21		
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>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.52 kcal; białko og.: 102.7 g; tł.: 76.83 g; węgl.og.: 272.28 g; węgl.przysw.: 243.37 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 28.91 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 48.14 g;		
niedziela 2025-09-21		
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>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.39 kcal; białko og.: 102.45 g; tł.: 76.42 g; węgl.og.: 275.39 g; węgl.przysw.: 249.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.27 g; błonnik: 25.75 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 47.52 g;		
niedziela 2025-09-21		
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 , nektarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2028.33 kcal; białko og.: 106.82 g; tł.: 78.42 g; węgl.og.: 240.36 g; węgl.przysw.: 208.75 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 31.61 g; sól: 3.77 g; suma.cuk.prost.: 58.11 g;		
niedziela 2025-09-21		
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 , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.47 kcal; białko og.: 66.22 g; tł.: 84.93 g; węgl.og.: 347.17 g; węgl.przysw.: 308.11 g; kw.tł.nasyc.: 38.35 g; błonnik: 37.08 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 75.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.71 kcal; białko og.: 103.74 g; tł.: 76.24 g; węgl.og.: 299.72 g; węgl.przysw.: 270.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 28.97 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 63.68 g;		
niedziela 2025-09-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.92 kcal; białko og.: 101.72 g; tł.: 76.3 g; węgl.og.: 291.45 g; węgl.przysw.: 260.95 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 28.62 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 66.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.75 kcal; białko og.: 119.02 g; tł.: 90 g; węgl.og.: 267.38 g; węgl.przysw.: 238.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.52 g; błonnik: 29.19 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 40.52 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), czwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.83 kcal; białko og.: 115.71 g; tł.: 75.55 g; węgl.og.: 284.07 g; węgl.przysw.: 259.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 24.83 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 36.77 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Papryka świeża 60 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.92 kcal; białko og.: 118.24 g; tł.: 82.52 g; węgl.og.: 276.92 g; węgl.przysw.: 237.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.05 g; błonnik: 37.28 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 63.62 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , cukinia faszerowana ryżem i warzywami zapiekana z serem 250 g (<u>JAJ, MLE</u>), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2197.32 kcal; białko og.: 81.44 g; tł.: 82.84 g; węgl.og.: 297.82 g; węgl.przysw.: 269.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 26.33 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 63.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.24 kcal; białko og.: 103.7 g; tł.: 84.23 g; węgl.og.: 306.22 g; węgl.przysw.: 273.98 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 32.25 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 61.41 g;		
poniedziałek 2025-09-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), czwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.77 kcal; białko og.: 99.97 g; tł.: 69.64 g; węgl.og.: 315.93 g; węgl.przysw.: 288.49 g; kw.tł.nasyc.: 28.12 g; błonnik: 27.46 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 67.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.06 kcal; białko og.: 109.26 g; tł.: 72.39 g; węgl.og.: 315.36 g; węgl.przysw.: 287.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 27.64 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 64.97 g;		
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.28 kcal; białko og.: 110.52 g; tł.: 64.23 g; węgl.og.: 322.5 g; węgl.przysw.: 295.47 g; kw.tł.nasyc.: 25.57 g; błonnik: 27.05 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 64.82 g;		
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2092.82 kcal; białko og.: 105.04 g; tł.: 60.6 g; węgl.og.: 269.53 g; węgl.przysw.: 239.95 g; kw.tł.nasyc.: 24.6 g; błonnik: 29.59 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 59.33 g;		
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.41 kcal; białko og.: 65.9 g; tł.: 93.51 g; węgl.og.: 353.53 g; węgl.przysw.: 324.5 g; kw.tł.nasyc.: 29.13 g; błonnik: 29.02 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 72.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.37 kcal; białko og.: 108.56 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 333.05 g; węgl.przysw.: 288.27 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 27.46 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 87.12 g;		
wtorek 2025-09-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.82 kcal; białko og.: 112.64 g; tł.: 60.36 g; węgl.og.: 357.11 g; węgl.przysw.: 310.52 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 29.27 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 93.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2059.61 kcal; białko og.: 79.94 g; tł.: 83.25 g; węgl.og.: 267.12 g; węgl.przysw.: 238.72 g; kw.tł.nasyc.: 36.35 g; błonnik: 30.21 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 39.38 g;		
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.97 kcal; białko og.: 76.9 g; tł.: 79.73 g; węgl.og.: 304.39 g; węgl.przysw.: 282.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 23.41 g; sól: 3.71 g; suma.cuk.prost.: 39.5 g;		
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.43 kcal; białko og.: 70.99 g; tł.: 86.3 g; węgl.og.: 278.81 g; węgl.przysw.: 240.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.88 g; błonnik: 36.03 g; sól: 3.82 g; suma.cuk.prost.: 65.39 g;		
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.18 kcal; białko og.: 107.84 g; tł.: 98.45 g; węgl.og.: 287.88 g; węgl.przysw.: 265.19 g; kw.tł.nasyc.: 48.79 g; błonnik: 22.4 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 63.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SO2₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU₁</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.57 kcal; białko og.: 89.77 g; tł.: 96.64 g; węgl.og.: 306.28 g; węgl.przysw.: 277.86 g; kw.tł.nasyc.: 40.74 g; błonnik: 26.34 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 60.74 g;		
środa 2025-09-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.8 kcal; białko og.: 82.25 g; tł.: 81.16 g; węgl.og.: 320.14 g; węgl.przysw.: 295.79 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 24.36 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 64.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), bitka ze schabu duszoną z cebulką 100 g (<u>GLU, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.25 kcal; białko og.: 102.6 g; tł.: 89.55 g; węgl.og.: 292.49 g; węgl.przysw.: 260.62 g; kw.tł.nasyc.: 24.69 g; błonnik: 31.64 g; sól: 6.9 g; suma.cuk.prost.: 37.11 g;		
czwartek 2025-09-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2407.76 kcal; białko og.: 107.12 g; tł.: 89.06 g; węgl.og.: 293.48 g; węgl.przysw.: 267.66 g; kw.tł.nasyc.: 26.57 g; błonnik: 25.58 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 36.17 g;		
czwartek 2025-09-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.44 kcal; białko og.: 102.2 g; tł.: 91.5 g; węgl.og.: 290.2 g; węgl.przysw.: 250.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.54 g; błonnik: 36.92 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 61.23 g;		
czwartek 2025-09-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.98 kcal; białko og.: 71.93 g; tł.: 91.57 g; węgl.og.: 381.71 g; węgl.przysw.: 351 g; kw.tł.nasyc.: 32.71 g; błonnik: 30.47 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 62.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), bitka ze schabu duszoną z cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2540.55 kcal; białko og.: 92.74 g; tł.: 102.12 g; węgl.og.: 312.64 g; węgl.przysw.: 281.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.64 g; błonnik: 30.2 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 59.7 g;		
czwartek 2025-09-25		
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 zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</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 , Podwieczorek: 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 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.42 kcal; białko og.: 100.53 g; tł.: 74.92 g; węgl.og.: 302.13 g; węgl.przysw.: 274.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.85 g; błonnik: 25.47 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 59.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.25 kcal; białko og.: 101.9 g; tł.: 92.15 g; węgl.og.: 298.6 g; węgl.przysw.: 268.64 g; kw.tł.nasyc.: 35.41 g; błonnik: 29.98 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 52.73 g;		
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.23 kcal; białko og.: 90.86 g; tł.: 82.85 g; węgl.og.: 291.55 g; węgl.przysw.: 268.32 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 23.25 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 54.44 g;		
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.35 kcal; białko og.: 92.69 g; tł.: 87.92 g; węgl.og.: 247.3 g; węgl.przysw.: 216.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 30.97 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 55.73 g;		
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.25 kcal; białko og.: 101.47 g; tł.: 69.35 g; węgl.og.: 386.52 g; węgl.przysw.: 336.48 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 50.06 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 83.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2608.53 kcal; białko og.: 112.15 g; tł.: 94.63 g; węgl.og.: 343.62 g; węgl.przysw.: 312.62 g; kw.tł.nasyc.: 34.2 g; błonnik: 31.02 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 83.55 g;		
piątek 2025-09-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.42 kcal; białko og.: 96.53 g; tł.: 82.52 g; węgl.og.: 340.03 g; węgl.przysw.: 314.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 25.51 g; sól: 4.08 g; suma.cuk.prost.: 90.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.17 kcal; białko og.: 79.72 g; tł.: 87.21 g; węgl.og.: 305.35 g; węgl.przysw.: 273.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 31.58 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 64.93 g;		
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata masłowa z sosem koperkowym 100 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.82 kcal; białko og.: 82.55 g; tł.: 83.36 g; węgl.og.: 291.97 g; węgl.przysw.: 270.82 g; kw.tł.nasyc.: 34.61 g; błonnik: 21.17 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 59.1 g;		
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2161.3 kcal; białko og.: 93.96 g; tł.: 84.97 g; węgl.og.: 272.43 g; węgl.przysw.: 239.07 g; kw.tł.nasyc.: 33.08 g; błonnik: 32.76 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 77.11 g;		
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.99 kcal; białko og.: 69.87 g; tł.: 106.18 g; węgl.og.: 297.22 g; węgl.przysw.: 264.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 32.29 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 73.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g , brzoskwinia 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gołąbek po meksykańsku zapekany 120 g (<u>JAJ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2383.71 kcal; białko og.: 87.43 g; tł.: 89.15 g; węgl.og.: 323.57 g; węgl.przysw.: 291.26 g; kw.tł.nasyc.: 32.23 g; błonnik: 30.51 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 75.96 g;		
sobota 2025-09-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z bazylią 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.59 kcal; białko og.: 91.72 g; tł.: 87 g; węgl.og.: 322.88 g; węgl.przysw.: 292.64 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 27.16 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 74.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.55 kcal; białko og.: 86.28 g; tł.: 97.72 g; węgl.og.: 263.77 g; węgl.przysw.: 237.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 26.74 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 38.46 g;		
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.82 kcal; białko og.: 85.62 g; tł.: 89.72 g; węgl.og.: 264.39 g; węgl.przysw.: 243.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 20.69 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 37.55 g;		
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.11 kcal; białko og.: 89.32 g; tł.: 99.24 g; węgl.og.: 230.6 g; węgl.przysw.: 201.54 g; kw.tł.nasyc.: 28.4 g; błonnik: 29.06 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 48.51 g;		
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.15 kcal; białko og.: 64.78 g; tł.: 101.46 g; węgl.og.: 306.64 g; węgl.przysw.: 275.96 g; kw.tł.nasyc.: 36.19 g; błonnik: 30.69 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 61.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.08 kcal; białko og.: 86.92 g; tł.: 97.08 g; węgl.og.: 288.86 g; węgl.przysw.: 262.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.27 g; błonnik: 26.53 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 52.72 g;		
niedziela 2025-09-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , nektarynka parzona 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.34 kcal; białko og.: 90.6 g; tł.: 73.97 g; węgl.og.: 279.3 g; węgl.przysw.: 254.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.25 g; błonnik: 25.29 g; sól: 6.97 g; suma.cuk.prost.: 59.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka duszona w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.21 kcal; białko og.: 91.12 g; tł.: 92.42 g; węgl.og.: 285.3 g; węgl.przysw.: 260.89 g; kw.tł.nasyc.: 34.93 g; błonnik: 26.21 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 39.57 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</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>), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata 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>), rukola 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.66 kcal; białko og.: 94.58 g; tł.: 72.18 g; węgl.og.: 309.18 g; węgl.przysw.: 287.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 23.82 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 41.18 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.83 kcal; białko og.: 92.09 g; tł.: 76.19 g; węgl.og.: 288.24 g; węgl.przysw.: 252.15 g; kw.tł.nasyc.: 29.22 g; błonnik: 33.99 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 61.48 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 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>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2390.64 kcal; białko og.: 67.5 g; tł.: 93.28 g; węgl.og.: 337.26 g; węgl.przysw.: 307.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.62 g; błonnik: 27.04 g; sól: 3.34 g; suma.cuk.prost.: 67.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), karkówka duszona w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: galaretka z owocami 150 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.52 kcal; białko og.: 103.66 g; tł.: 98.13 g; węgl.og.: 309.13 g; węgl.przysw.: 280.38 g; kw.tł.nasyc.: 36.31 g; błonnik: 26.8 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 55.67 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</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</u> , <u>MLE</u>), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: galaretka z owocami 150 ml ,	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 Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.02 kcal; białko og.: 107.38 g; tł.: 77.38 g; węgl.og.: 321.74 g; węgl.przysw.: 297.62 g; kw.tł.nasyc.: 30.1 g; błonnik: 24.27 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 67.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.5 kcal; białko og.: 102.77 g; tł.: 96.77 g; węgl.og.: 291.64 g; węgl.przysw.: 260.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 30.81 g; sól: 6.83 g; suma.cuk.prost.: 39.83 g;		
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2241.5 kcal; białko og.: 104.73 g; tł.: 76.91 g; węgl.og.: 297.02 g; węgl.przysw.: 269.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 27.47 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 44.27 g;		
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2130.39 kcal; białko og.: 100.96 g; tł.: 85.72 g; węgl.og.: 256.29 g; węgl.przysw.: 222.92 g; kw.tł.nasyc.: 26.54 g; błonnik: 33.37 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 46.21 g;		
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2437.87 kcal; białko og.: 78.43 g; tł.: 75.55 g; węgl.og.: 380.22 g; węgl.przysw.: 343.09 g; kw.tł.nasyc.: 27.45 g; błonnik: 37.12 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 68.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.82 kcal; białko og.: 102.07 g; tł.: 97.36 g; węgl.og.: 293.33 g; węgl.przysw.: 245.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 30.63 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 61.78 g;		
wtorek 2025-09-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.91 kcal; białko og.: 95.56 g; tł.: 73.89 g; węgl.og.: 312.99 g; węgl.przysw.: 268.42 g; kw.tł.nasyc.: 26.81 g; błonnik: 27.24 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 73.28 g;		