

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.04 kcal; białko og.: 99.74 g; tł.: 86.31 g; węgl.og.: 303.33 g; węgl.przysw.: 262.79 g; kw.tł.nasyc.: 28.86 g; błonnik: 37.27 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 43.28 g;		
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2150.48 kcal; białko og.: 86.42 g; tł.: 88.16 g; węgl.og.: 264.55 g; węgl.przysw.: 240.87 g; kw.tł.nasyc.: 27.8 g; błonnik: 20.39 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 43.75 g;		
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: śliwki 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.56 kcal; białko og.: 112.61 g; tł.: 83.7 g; węgl.og.: 236.51 g; węgl.przysw.: 201.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 33.01 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 61.4 g;		
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE₁</u>), miód 20 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SOJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.28 kcal; białko og.: 67.02 g; tł.: 96.67 g; węgl.og.: 283.41 g; węgl.przysw.: 259.14 g; kw.tł.nasyc.: 34.44 g; błonnik: 20.98 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 55.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 25 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.7 kcal; białko og.: 84.5 g; tł.: 85.97 g; węgl.og.: 299.27 g; węgl.przysw.: 272.65 g; kw.tł.nasyc.: 27.8 g; błonnik: 24.53 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 93.06 g;		
środa 2025-10-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.3 kcal; białko og.: 87.63 g; tł.: 81.38 g; węgl.og.: 319.18 g; węgl.przysw.: 293.1 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 23.99 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 98.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.6 kcal; białko og.: 84.72 g; tł.: 93.98 g; węgl.og.: 288.67 g; węgl.przysw.: 260.19 g; kw.tł.nasyc.: 27.27 g; błonnik: 27.56 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 57.74 g;		
czwartek 2025-10-02		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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 zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.63 kcal; białko og.: 94.26 g; tł.: 94.01 g; węgl.og.: 285.35 g; węgl.przysw.: 259.77 g; kw.tł.nasyc.: 27.74 g; błonnik: 24.67 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 54.67 g;		
czwartek 2025-10-02		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	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 zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.24 kcal; białko og.: 90.5 g; tł.: 92.21 g; węgl.og.: 279.29 g; węgl.przysw.: 226.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 32.79 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 77.57 g;		
czwartek 2025-10-02		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (<u>GLU</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.07 kcal; białko og.: 64.12 g; tł.: 90.63 g; węgl.og.: 305.9 g; węgl.przysw.: 281.59 g; kw.tł.nasyc.: 39.27 g; błonnik: 23.39 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 77.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02		
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>), pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.49 kcal; białko og.: 84.37 g; tł.: 98.2 g; węgl.og.: 302.19 g; węgl.przysw.: 275.65 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 25.62 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 72.7 g;		
czwartek 2025-10-02		
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 , 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.77 kcal; białko og.: 100.91 g; tł.: 76.16 g; węgl.og.: 286.86 g; węgl.przysw.: 260.92 g; kw.tł.nasyc.: 32.63 g; błonnik: 23.4 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 72.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.27 kcal; białko og.: 97.09 g; tł.: 94.5 g; węgl.og.: 290.11 g; węgl.przysw.: 259.99 g; kw.tł.nasyc.: 40.02 g; błonnik: 30.12 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 54.12 g;		
piątek 2025-10-03		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z 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>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.77 kcal; białko og.: 85.96 g; tł.: 87.38 g; węgl.og.: 293.77 g; węgl.przysw.: 269.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.38 g; błonnik: 24.38 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 55.98 g;		
piątek 2025-10-03		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 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>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2113.58 kcal; białko og.: 86.9 g; tł.: 91.05 g; węgl.og.: 253.64 g; węgl.przysw.: 219.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 32.15 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 57.43 g;		
piątek 2025-10-03		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 140 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2685.91 kcal; białko og.: 118.69 g; tł.: 108.82 g; węgl.og.: 334.5 g; węgl.przysw.: 305.05 g; kw.tł.nasyc.: 52.78 g; błonnik: 27.35 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 72.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 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</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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2506.99 kcal; białko og.: 101.48 g; tł.: 93.74 g; węgl.og.: 333.3 g; węgl.przysw.: 304.04 g; kw.tł.nasyc.: 39.55 g; błonnik: 29.27 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 86.08 g;		
piątek 2025-10-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</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.: 2471.76 kcal; białko og.: 91.52 g; tł.: 87.03 g; węgl.og.: 342.03 g; węgl.przysw.: 315.52 g; kw.tł.nasyc.: 28.98 g; błonnik: 26.53 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 91.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki z chrzanem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2088.47 kcal; białko og.: 83.36 g; tł.: 73.98 g; węgl.og.: 288.71 g; węgl.przysw.: 256.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.25 g; błonnik: 31.54 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 59.59 g;		
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2057.57 kcal; białko og.: 83.36 g; tł.: 70.39 g; węgl.og.: 286.45 g; węgl.przysw.: 259.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 27.26 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 59.04 g;		
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , śliwki 150 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki z chrzanem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2049.09 kcal; białko og.: 95.75 g; tł.: 77.78 g; węgl.og.: 258.78 g; węgl.przysw.: 225.01 g; kw.tł.nasyc.: 32.7 g; błonnik: 33.28 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 74.64 g;		
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , śliwki 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), buraczki z chrzanem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.9 kcal; białko og.: 67.34 g; tł.: 62.51 g; węgl.og.: 344.18 g; węgl.przysw.: 313.65 g; kw.tł.nasyc.: 30.47 g; błonnik: 30.02 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 76.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki z chrzanem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.19 kcal; białko og.: 84.05 g; tł.: 77.03 g; węgl.og.: 322.5 g; węgl.przysw.: 290.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 31.08 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 90.67 g;		
sobota 2025-10-04		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: suszone jabłka 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.76 kcal; białko og.: 85.32 g; tł.: 73.88 g; węgl.og.: 325.54 g; węgl.przysw.: 295.66 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 29.91 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 93.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew z groszkiem oprószana 130 g (<u>GLU, 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.71 kcal; białko og.: 104.49 g; tł.: 85.13 g; węgl.og.: 277.91 g; węgl.przysw.: 249.87 g; kw.tł.nasyc.: 23.73 g; błonnik: 28.06 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 62.86 g;		
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew z groszkiem oprószana 130 g (<u>GLU, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2326.83 kcal; białko og.: 104.84 g; tł.: 85.08 g; węgl.og.: 281.46 g; węgl.przysw.: 257.94 g; kw.tł.nasyc.: 24.23 g; błonnik: 23.52 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 62.9 g;		
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.5 kcal; białko og.: 100.21 g; tł.: 96.19 g; węgl.og.: 259.05 g; węgl.przysw.: 209.37 g; kw.tł.nasyc.: 24.17 g; błonnik: 30.48 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 83.07 g;		
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOJ,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew z groszkiem oprószana 130 g (<u>GLU, 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.19 kcal; białko og.: 86.79 g; tł.: 82.69 g; węgl.og.: 334.59 g; węgl.przysw.: 294.29 g; kw.tł.nasyc.: 36.17 g; błonnik: 40.32 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 87.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew z groszkiem oprószana 130 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</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: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.24 kcal; białko og.: 105.13 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 303 g; węgl.przysw.: 275.17 g; kw.tł.nasyc.: 23.49 g; błonnik: 27.85 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 77.12 g;		
niedziela 2025-10-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2165.02 kcal; białko og.: 105.37 g; tł.: 72.59 g; węgl.og.: 287.06 g; węgl.przysw.: 259.69 g; kw.tł.nasyc.: 23.94 g; błonnik: 25.49 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 82.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.01 kcal; białko og.: 103.72 g; tł.: 86.94 g; węgl.og.: 308.39 g; węgl.przysw.: 275.25 g; kw.tł.nasyc.: 27.15 g; błonnik: 33.12 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 50.46 g;		
poniedziałek 2025-10-06		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 , 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.56 kcal; białko og.: 106.48 g; tł.: 64.53 g; węgl.og.: 312.75 g; węgl.przysw.: 290.18 g; kw.tł.nasyc.: 23.05 g; błonnik: 22.57 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 43.89 g;		
poniedziałek 2025-10-06		
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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2084.82 kcal; białko og.: 103.47 g; tł.: 66.36 g; węgl.og.: 289.17 g; węgl.przysw.: 247.17 g; kw.tł.nasyc.: 23.29 g; błonnik: 39.89 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 69.54 g;		
poniedziałek 2025-10-06		
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>), pasztet sojowy 1 szt , miód 20 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka 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 Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2598.57 kcal; białko og.: 108.14 g; tł.: 106.31 g; węgl.og.: 314.51 g; węgl.przysw.: 288.61 g; kw.tł.nasyc.: 34.09 g; błonnik: 23.79 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 78.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , miód 20 g , pomidor 100 g , arbuz 200 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.69 kcal; białko og.: 86.83 g; tł.: 86.34 g; węgl.og.: 340.39 g; węgl.przysw.: 305.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.4 g; błonnik: 34.55 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 66.8 g;		
poniedziałek 2025-10-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , miód 20 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.9 kcal; białko og.: 86.25 g; tł.: 58.77 g; węgl.og.: 326.14 g; węgl.przysw.: 301.31 g; kw.tł.nasyc.: 22.63 g; błonnik: 24.84 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 71.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twaróg z jogurtem 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.93 kcal; białko og.: 98.15 g; tł.: 99.3 g; węgl.og.: 300.3 g; węgl.przysw.: 269.21 g; kw.tł.nasyc.: 31.64 g; błonnik: 30.46 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 46.97 g;		
wtorek 2025-10-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twaróg z jogurtem 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</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, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.57 kcal; białko og.: 95.84 g; tł.: 83.66 g; węgl.og.: 302.71 g; węgl.przysw.: 274.24 g; kw.tł.nasyc.: 31.52 g; błonnik: 27.84 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 51.37 g;		
wtorek 2025-10-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twaróg z jogurtem 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2156.35 kcal; białko og.: 93.47 g; tł.: 89.46 g; węgl.og.: 262.55 g; węgl.przysw.: 227.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 34.74 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 54.46 g;		
wtorek 2025-10-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twaróg z jogurtem 70 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor 100 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.61 kcal; białko og.: 77 g; tł.: 71.49 g; węgl.og.: 370.88 g; węgl.przysw.: 334.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 35.84 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 61.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07		
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>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twaróg z jogurtem 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.25 kcal; białko og.: 97.45 g; tł.: 99.88 g; węgl.og.: 301.99 g; węgl.przysw.: 253.74 g; kw.tł.nasyc.: 32.29 g; błonnik: 30.28 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 68.91 g;		
wtorek 2025-10-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.07 kcal; białko og.: 82.92 g; tł.: 79.14 g; węgl.og.: 317.46 g; węgl.przysw.: 271.87 g; kw.tł.nasyc.: 29.86 g; błonnik: 27.61 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 79.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08		
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>), serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<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.: 2108.48 kcal; białko og.: 93.6 g; tł.: 76.76 g; węgl.og.: 275.61 g; węgl.przysw.: 244.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.71 g; błonnik: 30.27 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 49.39 g;		
środa 2025-10-08		
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>), serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), Sałata 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>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.84 kcal; białko og.: 104.77 g; tł.: 77.4 g; węgl.og.: 315.67 g; węgl.przysw.: 287.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 26.89 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 47.69 g;		
środa 2025-10-08		
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>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</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 cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: śliwki 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.19 kcal; białko og.: 101.34 g; tł.: 85.27 g; węgl.og.: 287.22 g; węgl.przysw.: 249.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 35.57 g; sól: 3.71 g; suma.cuk.prost.: 85.34 g;		
środa 2025-10-08		
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 homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<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.: 2615.19 kcal; białko og.: 85.79 g; tł.: 117.96 g; węgl.og.: 323.11 g; węgl.przysw.: 293.64 g; kw.tł.nasyc.: 40.29 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 59.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<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.: 2338.18 kcal; białko og.: 97.64 g; tł.: 85.69 g; węgl.og.: 309.77 g; węgl.przysw.: 280.65 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 27.03 g; sól: 3.66 g; suma.cuk.prost.: 75.29 g;		
środa 2025-10-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 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>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2416.51 kcal; białko og.: 106.97 g; tł.: 76.47 g; węgl.og.: 339.42 g; węgl.przysw.: 311.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 28.19 g; sól: 3.73 g; suma.cuk.prost.: 76.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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 ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.41 kcal; białko og.: 93.4 g; tł.: 104.25 g; węgl.og.: 291.07 g; węgl.przysw.: 258.77 g; kw.tł.nasyc.: 25.74 g; błonnik: 31.43 g; sól: 7.28 g; suma.cuk.prost.: 52.02 g;		
czwartek 2025-10-09		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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 ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.27 kcal; białko og.: 99.88 g; tł.: 96.26 g; węgl.og.: 282.63 g; węgl.przysw.: 257.22 g; kw.tł.nasyc.: 25.09 g; błonnik: 24.52 g; sól: 6.83 g; suma.cuk.prost.: 48.93 g;		
czwartek 2025-10-09		
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>), 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 , gruszka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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: jogurt pitny 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.25 kcal; białko og.: 104.46 g; tł.: 103.05 g; węgl.og.: 278.67 g; węgl.przysw.: 225.59 g; kw.tł.nasyc.: 28.01 g; błonnik: 32.99 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 72.58 g;		
czwartek 2025-10-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2595.21 kcal; białko og.: 77.02 g; tł.: 83 g; węgl.og.: 412.5 g; węgl.przysw.: 341.25 g; kw.tł.nasyc.: 31.13 g; błonnik: 51.81 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 83.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09		
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 , gruszka 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2582.52 kcal; białko og.: 92.69 g; tł.: 108.48 g; węgl.og.: 310.15 g; węgl.przysw.: 260.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 29.29 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 67.92 g;		
czwartek 2025-10-09		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.92 kcal; białko og.: 103.18 g; tł.: 73.84 g; węgl.og.: 288.01 g; węgl.przysw.: 260.97 g; kw.tł.nasyc.: 26.5 g; błonnik: 24.51 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 66.9 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10		
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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL, GOR,</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.12 kcal; białko og.: 98.93 g; tł.: 81.37 g; węgl.og.: 302.16 g; węgl.przysw.: 269.48 g; kw.tł.nasyc.: 31.4 g; błonnik: 32.7 g; sól: 6.89 g; suma.cuk.prost.: 50.56 g;		
piątek 2025-10-10		
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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.93 kcal; białko og.: 96.34 g; tł.: 80.83 g; węgl.og.: 283.4 g; węgl.przysw.: 261.96 g; kw.tł.nasyc.: 33.66 g; błonnik: 21.46 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 51.21 g;		
piątek 2025-10-10		
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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>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: nektarynka 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.58 kcal; białko og.: 92.09 g; tł.: 82.94 g; węgl.og.: 265.13 g; węgl.przysw.: 226.69 g; kw.tł.nasyc.: 31.03 g; błonnik: 36.36 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 70.66 g;		
piątek 2025-10-10		
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>), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , miód 20 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.64 kcal; białko og.: 72.77 g; tł.: 67.64 g; węgl.og.: 341.05 g; węgl.przysw.: 308.45 g; kw.tł.nasyc.: 31.31 g; błonnik: 30.52 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 68.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL, GOR,</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.29 kcal; białko og.: 104.26 g; tł.: 80.23 g; węgl.og.: 337.48 g; węgl.przysw.: 303.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 33.57 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 78.6 g;		
piątek 2025-10-10		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.25 kcal; białko og.: 99.11 g; tł.: 75.71 g; węgl.og.: 330.7 g; węgl.przysw.: 303.53 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 27.2 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 81.83 g;		