

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01		
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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.8 kcal; białko og.: 91.01 g; tł.: 95.72 g; węgl.og.: 296.58 g; węgl.przysw.: 262.81 g; kw.tł.nasyc.: 28.22 g; błonnik: 33.78 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 69.09 g;		
sobota 2025-11-01		
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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.3 kcal; białko og.: 89.71 g; tł.: 85.86 g; węgl.og.: 301.21 g; węgl.przysw.: 270.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 30.76 g; sól: 7.49 g; suma.cuk.prost.: 71.09 g;		
sobota 2025-11-01		
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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), 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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.87 kcal; białko og.: 102.91 g; tł.: 98.36 g; węgl.og.: 272.56 g; węgl.przysw.: 234.66 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 35.81 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 84.1 g;		
sobota 2025-11-01		
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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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 topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.42 kcal; białko og.: 76.06 g; tł.: 85.24 g; węgl.og.: 327.48 g; węgl.przysw.: 290.87 g; kw.tł.nasyc.: 33.16 g; błonnik: 33.57 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 97.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.52 kcal; białko og.: 91.7 g; tł.: 98.77 g; węgl.og.: 330.37 g; węgl.przysw.: 297.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 33.32 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 100.17 g;		
sobota 2025-11-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.34 kcal; białko og.: 96.45 g; tł.: 74.01 g; węgl.og.: 340.5 g; węgl.przysw.: 305.94 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 34.58 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 108.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.47 kcal; białko og.: 111.68 g; tł.: 89.06 g; węgl.og.: 263.16 g; węgl.przysw.: 238.34 g; kw.tł.nasyc.: 27.63 g; błonnik: 24.86 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 50.51 g;		
niedziela 2025-11-02		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.27 kcal; białko og.: 115.18 g; tł.: 80.56 g; węgl.og.: 268.65 g; węgl.przysw.: 246.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 22.53 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 50.97 g;		
niedziela 2025-11-02		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.11 kcal; białko og.: 115.41 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 243.59 g; węgl.przysw.: 215.65 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 27.97 g; sól: 3.91 g; suma.cuk.prost.: 63.25 g;		
niedziela 2025-11-02		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.58 kcal; białko og.: 64.13 g; tł.: 81.05 g; węgl.og.: 376.88 g; węgl.przysw.: 344.22 g; kw.tł.nasyc.: 32.49 g; błonnik: 30.71 g; sól: 3.71 g; suma.cuk.prost.: 76.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszonek 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.78 kcal; białko og.: 111.86 g; tł.: 88.43 g; węgl.og.: 287.87 g; węgl.przysw.: 263.18 g; kw.tł.nasyc.: 27.4 g; błonnik: 24.73 g; sól: 7.15 g; suma.cuk.prost.: 67.01 g;		
niedziela 2025-11-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 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 , 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.54 kcal; białko og.: 114.57 g; tł.: 80.46 g; węgl.og.: 284.75 g; węgl.przysw.: 257.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 25.47 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 69.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka grillowana duszona w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.41 kcal; białko og.: 119.03 g; tł.: 96.52 g; węgl.og.: 272.45 g; węgl.przysw.: 243.55 g; kw.tł.nasyc.: 37.8 g; błonnik: 28.89 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 51.18 g;		
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.36 kcal; białko og.: 111.01 g; tł.: 66.49 g; węgl.og.: 310 g; węgl.przysw.: 284.82 g; kw.tł.nasyc.: 24.51 g; błonnik: 25.18 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 48.43 g;		
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.6 kcal; białko og.: 107.95 g; tł.: 71.81 g; węgl.og.: 281.11 g; węgl.przysw.: 223.58 g; kw.tł.nasyc.: 24.93 g; błonnik: 38.32 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 63.29 g;		
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z jabłek i tartej marchewki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.84 kcal; białko og.: 112.52 g; tł.: 96.33 g; węgl.og.: 312.53 g; węgl.przysw.: 267.4 g; kw.tł.nasyc.: 41.76 g; błonnik: 25.03 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 71.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), karkówka grillowana duszona w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR₁</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2616.66 kcal; białko og.: 114.39 g; tł.: 97 g; węgl.og.: 322.09 g; węgl.przysw.: 272.25 g; kw.tł.nasyc.: 39.72 g; błonnik: 29.42 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 70.22 g;		
poniedziałek 2025-11-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.39 kcal; białko og.: 106.47 g; tł.: 66.85 g; węgl.og.: 347.13 g; węgl.przysw.: 320.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.47 g; błonnik: 25.71 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 78.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z wędliny szynkowej z zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.66 kcal; białko og.: 119.46 g; tł.: 93.32 g; węgl.og.: 287.1 g; węgl.przysw.: 257.18 g; kw.tł.nasyc.: 28.66 g; błonnik: 29.69 g; sól: 7.3 g; suma.cuk.prost.: 51.23 g;		
wtorek 2025-11-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z wędliny szynkowej z zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.78 kcal; białko og.: 126.36 g; tł.: 77.98 g; węgl.og.: 292.52 g; węgl.przysw.: 264.91 g; kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 27.37 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 50.85 g;		
wtorek 2025-11-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z wędliny szynkowej z zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.6 kcal; białko og.: 110.36 g; tł.: 84.06 g; węgl.og.: 280.83 g; węgl.przysw.: 242.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.32 g; błonnik: 36.25 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 75.04 g;		
wtorek 2025-11-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 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 cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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 Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.74 kcal; białko og.: 78.75 g; tł.: 104.58 g; węgl.og.: 321.5 g; węgl.przysw.: 289.32 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 29.82 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 63.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 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 , 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 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2539.99 kcal; białko og.: 102.79 g; tł.: 92.34 g; węgl.og.: 314.1 g; węgl.przysw.: 265.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.62 g; błonnik: 31.02 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 83.63 g;		
wtorek 2025-11-04		
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>), Wędlina szynkowa 70 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>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2266.57 kcal; białko og.: 99.46 g; tł.: 61.9 g; węgl.og.: 314.81 g; węgl.przysw.: 271.47 g; kw.tł.nasyc.: 24.56 g; błonnik: 26.02 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 82.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05		
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>), jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.57 kcal; białko og.: 84.57 g; tł.: 78.56 g; węgl.og.: 315.28 g; węgl.przysw.: 283.28 g; kw.tł.nasyc.: 23.33 g; błonnik: 31.05 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 32.36 g;		
środa 2025-11-05		
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>), jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.21 kcal; białko og.: 96.96 g; tł.: 79.74 g; węgl.og.: 324.83 g; węgl.przysw.: 300.62 g; kw.tł.nasyc.: 24.33 g; błonnik: 24.21 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 30.16 g;		
środa 2025-11-05		
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>), jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 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 marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.03 kcal; białko og.: 94.23 g; tł.: 82.24 g; węgl.og.: 294.27 g; węgl.przysw.: 239.55 g; kw.tł.nasyc.: 24.39 g; błonnik: 34.56 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 46.43 g;		
środa 2025-11-05		
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>), jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.45 kcal; białko og.: 57.68 g; tł.: 71.64 g; węgl.og.: 339.53 g; węgl.przysw.: 288.86 g; kw.tł.nasyc.: 22.04 g; błonnik: 28.54 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 63.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU₁</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.77 kcal; białko og.: 95.39 g; tł.: 83.67 g; węgl.og.: 318.8 g; węgl.przysw.: 271.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.27 g; błonnik: 26.93 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 60.43 g;		
środa 2025-11-05		
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>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, 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>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.17 kcal; białko og.: 102.69 g; tł.: 70.51 g; węgl.og.: 332.49 g; węgl.przysw.: 307.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 24.36 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 62.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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 z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2449.7 kcal; białko og.: 94.03 g; tł.: 92.55 g; węgl.og.: 326.99 g; węgl.przysw.: 292.11 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 33.69 g; sól: 7 g; suma.cuk.prost.: 72.64 g;		
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR</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 z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.15 kcal; białko og.: 96.64 g; tł.: 83.38 g; węgl.og.: 317.14 g; węgl.przysw.: 289.95 g; kw.tł.nasyc.: 30.14 g; błonnik: 25.99 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 70.11 g;		
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, 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 , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.52 kcal; białko og.: 103.59 g; tł.: 87.05 g; węgl.og.: 283.93 g; węgl.przysw.: 248.54 g; kw.tł.nasyc.: 31.5 g; błonnik: 35.4 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 89.55 g;		
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	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, 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 z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2520.77 kcal; białko og.: 87.26 g; tł.: 68.1 g; węgl.og.: 415.98 g; węgl.przysw.: 361.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.04 g; błonnik: 52.92 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 95.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁, SEL₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU₁, JAJ₁, OZI₁, SOJ₁, MLE₁, ORZ₁, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pierś z kurczaka 2 plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.56 kcal; białko og.: 90.98 g; tł.: 79.71 g; węgl.og.: 314.58 g; węgl.przysw.: 286.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 27.61 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 88.59 g;		
czwartek 2025-11-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁, SEL₁</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ₁</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE₁, SEL₁, GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU₁, JAJ₁, OZI₁, SOJ₁, MLE₁, ORZ₁, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pierś z kurczaka 2 plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.1 kcal; białko og.: 95.68 g; tł.: 71.52 g; węgl.og.: 320.65 g; węgl.przysw.: 292.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.16 g; błonnik: 26.19 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 95.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, 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 70 g (<u>MLE, SEL</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL, GOR</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.82 kcal; białko og.: 99.82 g; tł.: 83.85 g; węgl.og.: 272.32 g; węgl.przysw.: 237.49 g; kw.tł.nasyc.: 30.66 g; błonnik: 32.08 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 52.44 g;		
piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, 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 70 g (<u>MLE, SEL</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2056.2 kcal; białko og.: 91.3 g; tł.: 67.96 g; węgl.og.: 269.68 g; węgl.przysw.: 241.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 25.79 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 55.81 g;		
piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z zieleniną 70 g (<u>MLE, SEL</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL, GOR</u>), ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2019.46 kcal; białko og.: 95.05 g; tł.: 73.57 g; węgl.og.: 248.35 g; węgl.przysw.: 211.96 g; kw.tł.nasyc.: 28.27 g; błonnik: 33.64 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 63.33 g;		
piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, 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 70 g (<u>MLE, SEL</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2372.22 kcal; białko og.: 69.74 g; tł.: 93 g; węgl.og.: 331.78 g; węgl.przysw.: 299.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 29.3 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 67.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07		
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 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z zieleniną 70 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.37 kcal; białko og.: 103.98 g; tł.: 84.35 g; węgl.og.: 302.99 g; węgl.przysw.: 272.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 27.42 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 87.18 g;		
piątek 2025-11-07		
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>), twaróg z zieleniną 70 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.75 kcal; białko og.: 99.82 g; tł.: 69.62 g; węgl.og.: 322.26 g; węgl.przysw.: 291.74 g; kw.tł.nasyc.: 28.78 g; błonnik: 27.99 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 94.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08		
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>), pasta z tuńczyka 90g 1 szt , dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.82 kcal; białko og.: 90.9 g; tł.: 92.66 g; węgl.og.: 291.95 g; węgl.przysw.: 261.22 g; kw.tł.nasyc.: 26.77 g; błonnik: 30.77 g; sól: 6.84 g; suma.cuk.prost.: 53.57 g;		
sobota 2025-11-08		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.01 kcal; białko og.: 86.47 g; tł.: 83.96 g; węgl.og.: 301.2 g; węgl.przysw.: 274.2 g; kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 27 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 51.32 g;		
sobota 2025-11-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.27 kcal; białko og.: 98.88 g; tł.: 93.05 g; węgl.og.: 275.06 g; węgl.przysw.: 241.62 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 33.46 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 71.93 g;		
sobota 2025-11-08		
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>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2414.85 kcal; białko og.: 68.89 g; tł.: 106.45 g; węgl.og.: 315.52 g; węgl.przysw.: 277.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.3 g; błonnik: 38.14 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 70.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08		
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>), pasta z tuńczyka 90g 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.98 kcal; białko og.: 89.95 g; tł.: 97.11 g; węgl.og.: 326.31 g; węgl.przysw.: 295.18 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 31.16 g; sól: 7.07 g; suma.cuk.prost.: 82.2 g;		
sobota 2025-11-08		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.94 kcal; białko og.: 85.52 g; tł.: 85.4 g; węgl.og.: 334.37 g; węgl.przysw.: 304.9 g; kw.tł.nasyc.: 26.06 g; błonnik: 29.48 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 81.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-09		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.92 kcal; białko og.: 101.04 g; tł.: 86.69 g; węgl.og.: 263.52 g; węgl.przysw.: 235.88 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 27.66 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 49.96 g;		
niedziela 2025-11-09		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.99 kcal; białko og.: 101.52 g; tł.: 87.82 g; węgl.og.: 267.95 g; węgl.przysw.: 244.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 23.5 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 50.42 g;		
niedziela 2025-11-09		
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>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.97 kcal; białko og.: 97.47 g; tł.: 96.36 g; węgl.og.: 245.71 g; węgl.przysw.: 195.94 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 30.57 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 70.05 g;		
niedziela 2025-11-09		
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>SOZ,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), 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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.68 kcal; białko og.: 75.28 g; tł.: 79.36 g; węgl.og.: 369 g; węgl.przysw.: 337.03 g; kw.tł.nasyc.: 39.33 g; błonnik: 31.98 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 66.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-09		
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 , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), 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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.85 kcal; białko og.: 101.35 g; tł.: 86.1 g; węgl.og.: 295.55 g; węgl.przysw.: 248.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 27.5 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 66.02 g;		
niedziela 2025-11-09		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2101.62 kcal; białko og.: 102.3 g; tł.: 75.18 g; węgl.og.: 266.67 g; węgl.przysw.: 242.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.83 g; błonnik: 22.24 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 66.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ), 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.44 kcal; białko og.: 102.48 g; tł.: 67.35 g; węgl.og.: 303.87 g; węgl.przysw.: 272.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 31.31 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 43.38 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.97 kcal; białko og.: 102.99 g; tł.: 68.23 g; węgl.og.: 316.04 g; węgl.przysw.: 292.07 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 23.97 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 40.52 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.28 kcal; białko og.: 97.97 g; tł.: 69.79 g; węgl.og.: 292.81 g; węgl.przysw.: 250.46 g; kw.tł.nasyc.: 26.88 g; błonnik: 40.24 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 69.1 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.25 kcal; białko og.: 88.02 g; tł.: 78.8 g; węgl.og.: 341.26 g; węgl.przysw.: 308 g; kw.tł.nasyc.: 34.48 g; błonnik: 31.17 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 48.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10		
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 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g , arbuz 200 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2145.75 kcal; białko og.: 85.55 g; tł.: 62.01 g; węgl.og.: 328.21 g; węgl.przysw.: 295.3 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 32.91 g; sól: 4.05 g; suma.cuk.prost.: 62.37 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
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 70 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 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 Kanapkowy mini 1 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.: 2201.58 kcal; białko og.: 85.94 g; tł.: 62.87 g; węgl.og.: 336.72 g; węgl.przysw.: 309.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.29 g; błonnik: 27.33 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 70.66 g;		