

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.06 kcal; białko og.: 85.84 g; tł.: 72.11 g; węgl.og.: 312.16 g; węgl.przysw.: 282.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 29.5 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 53.51 g;		
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.25 kcal; białko og.: 91.04 g; tł.: 66.33 g; węgl.og.: 305.18 g; węgl.przysw.: 281.34 g; kw.tł.nasyc.: 27.7 g; błonnik: 23.86 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 49.15 g;		
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , gruszka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2083.02 kcal; białko og.: 101.6 g; tł.: 70.68 g; węgl.og.: 278.63 g; węgl.przysw.: 228.3 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 30.52 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 74.53 g;		
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2396.92 kcal; białko og.: 80.7 g; tł.: 93.99 g; węgl.og.: 326.15 g; węgl.przysw.: 275.21 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 31.13 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 63.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml , 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.78 kcal; białko og.: 86.52 g; tł.: 75.16 g; węgl.og.: 345.95 g; węgl.przysw.: 316.31 g; kw.tł.nasyc.: 28.32 g; błonnik: 29.04 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 84.59 g;		
sobota 2025-10-11		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.44 kcal; białko og.: 93 g; tł.: 69.81 g; węgl.og.: 344.27 g; węgl.przysw.: 317.79 g; kw.tł.nasyc.: 28.25 g; błonnik: 26.51 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 83.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.6 kcal; białko og.: 105.26 g; tł.: 97.22 g; węgl.og.: 269.16 g; węgl.przysw.: 243.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 25.94 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 62.62 g;		
niedziela 2025-10-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.02 kcal; białko og.: 106.4 g; tł.: 90.67 g; węgl.og.: 274.37 g; węgl.przysw.: 251.42 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 22.96 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 61.3 g;		
niedziela 2025-10-12		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: śliwki 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.42 kcal; białko og.: 101.68 g; tł.: 97.28 g; węgl.og.: 260.21 g; węgl.przysw.: 227.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.71 g; błonnik: 30.9 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 86.61 g;		
niedziela 2025-10-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 8 szt (MLE), dżem 25 g (SOJ), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , brokuły pieczone w cieście naleśnikowym z sosem jogurto-ziołowym 4 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.78 kcal; białko og.: 81.84 g; tł.: 91.2 g; węgl.og.: 267.18 g; węgl.przysw.: 238.2 g; kw.tł.nasyc.: 35.75 g; błonnik: 29 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 83.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.43 kcal; białko og.: 105.33 g; tł.: 96.99 g; węgl.og.: 299.56 g; węgl.przysw.: 271.68 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 25.8 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 79.07 g;		
niedziela 2025-10-12		
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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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 potrawkowy 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: 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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2197.85 kcal; białko og.: 109.27 g; tł.: 74.91 g; węgl.og.: 286.18 g; węgl.przysw.: 258.5 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 25.79 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 79.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie własnym 150 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2</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 Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.68 kcal; białko og.: 108.2 g; tł.: 84.91 g; węgl.og.: 283.53 g; węgl.przysw.: 251.44 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 32.07 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 46.74 g;		
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.49 kcal; białko og.: 107.22 g; tł.: 68.46 g; węgl.og.: 288.71 g; węgl.przysw.: 262.34 g; kw.tł.nasyc.: 25.46 g; błonnik: 26.37 g; sól: 6.45 g; suma.cuk.prost.: 39.63 g;		
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.95 kcal; białko og.: 109.15 g; tł.: 75.02 g; węgl.og.: 280.42 g; węgl.przysw.: 223.69 g; kw.tł.nasyc.: 26.21 g; błonnik: 37.52 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 63.45 g;		
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalaflorem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), buraczki po Litewsku 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>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.78 kcal; białko og.: 84.55 g; tł.: 78.82 g; węgl.og.: 330.45 g; węgl.przysw.: 282.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 27.07 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie własnym 150 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2</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>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.93 kcal; białko og.: 103.56 g; tł.: 85.39 g; węgl.og.: 333.17 g; węgl.przysw.: 280.14 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 32.6 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 65.78 g;		
poniedziałek 2025-10-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.52 kcal; białko og.: 102.68 g; tł.: 68.82 g; węgl.og.: 325.84 g; węgl.przysw.: 297.75 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 26.9 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 69.9 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14		
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>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.51 kcal; białko og.: 103.38 g; tł.: 91.49 g; węgl.og.: 298.88 g; węgl.przysw.: 270.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 27.92 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 55.61 g;		
wtorek 2025-10-14		
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>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.43 kcal; białko og.: 103.8 g; tł.: 85.47 g; węgl.og.: 298.09 g; węgl.przysw.: 269.79 g; kw.tł.nasyc.: 25.72 g; błonnik: 27.66 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 56.58 g;		
wtorek 2025-10-14		
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>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), papryka kolorowa 100 g , śliwki 150 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.61 kcal; białko og.: 102.32 g; tł.: 84.79 g; węgl.og.: 290.29 g; węgl.przysw.: 252.32 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 35.22 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 81.16 g;		
wtorek 2025-10-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , śliwki 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.68 kcal; białko og.: 82.35 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 317.57 g; węgl.przysw.: 291 g; kw.tł.nasyc.: 35.2 g; błonnik: 25.9 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 66.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14		
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 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</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 kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2497.46 kcal; białko og.: 93.67 g; tł.: 96.11 g; węgl.og.: 328.7 g; węgl.przysw.: 282.14 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 28.57 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 80.11 g;		
wtorek 2025-10-14		
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 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.68 kcal; białko og.: 94.84 g; tł.: 90.15 g; węgl.og.: 335.4 g; węgl.przysw.: 289.48 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 27.95 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 81.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z marchewki i majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2158.98 kcal; białko og.: 83.01 g; tł.: 74.52 g; węgl.og.: 277.99 g; węgl.przysw.: 250.42 g; kw.tł.nasyc.: 28.49 g; błonnik: 27.59 g; sól: 10.52 g; suma.cuk.prost.: 44.26 g;		
środa 2025-10-15		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.23 kcal; białko og.: 85.81 g; tł.: 81.63 g; węgl.og.: 248.83 g; węgl.przysw.: 230.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.31 g; błonnik: 18.66 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 50.2 g;		
środa 2025-10-15		
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 szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.08 kcal; białko og.: 111.93 g; tł.: 76.39 g; węgl.og.: 243.7 g; węgl.przysw.: 210.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 31.07 g; sól: 10.05 g; suma.cuk.prost.: 56.32 g;		
środa 2025-10-15		
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 Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , 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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.33 kcal; białko og.: 68.72 g; tł.: 83.1 g; węgl.og.: 283.13 g; węgl.przysw.: 257.49 g; kw.tł.nasyc.: 32.3 g; błonnik: 23.55 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 78.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15		
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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), arbuz 200 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z marchewki i majonezu 130 g (<u>JAJ</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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.44 kcal; białko og.: 77.18 g; tł.: 79.41 g; węgl.og.: 280.46 g; węgl.przysw.: 256.54 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 23.28 g; sól: 9.71 g; suma.cuk.prost.: 60.99 g;		
środa 2025-10-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 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>), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</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.: 2452.46 kcal; białko og.: 88.61 g; tł.: 82.84 g; węgl.og.: 325.4 g; węgl.przysw.: 300.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 24.04 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 83.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie musztardowym 100 g (<u>SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 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 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 , pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.23 kcal; białko og.: 100.88 g; tł.: 92.51 g; węgl.og.: 282.1 g; węgl.przysw.: 252.21 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 29.92 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 54.7 g;		
czwartek 2025-10-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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 50 g , twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.89 kcal; białko og.: 109.54 g; tł.: 67.09 g; węgl.og.: 288.47 g; węgl.przysw.: 264.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 23.63 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 51.1 g;		
czwartek 2025-10-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.71 kcal; białko og.: 104 g; tł.: 69.38 g; węgl.og.: 266.28 g; węgl.przysw.: 232.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 33.56 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 63.86 g;		
czwartek 2025-10-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2604.53 kcal; białko og.: 78.46 g; tł.: 107.38 g; węgl.og.: 345.97 g; węgl.przysw.: 319.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 26.87 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 67.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16		
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>), indyk w galarecie 50 g , twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie musztardowym 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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>), pasta z tuńczyka 90g 1 szt , pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.26 kcal; białko og.: 97.16 g; tł.: 94.86 g; węgl.og.: 286.86 g; węgl.przysw.: 259.63 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 27.26 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 63.48 g;		
czwartek 2025-10-16		
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>), indyk w galarecie 50 g , twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.15 kcal; białko og.: 107.07 g; tł.: 70.23 g; węgl.og.: 305.04 g; węgl.przysw.: 277.05 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 26.1 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 66.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej 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</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2170.35 kcal; białko og.: 73.18 g; tł.: 96.66 g; węgl.og.: 268.79 g; węgl.przysw.: 235.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 32.71 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 42.09 g;		
piątek 2025-10-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 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 ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.04 kcal; białko og.: 72.31 g; tł.: 93.68 g; węgl.og.: 266.04 g; węgl.przysw.: 241.57 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 24.24 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 43.66 g;		
piątek 2025-10-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2122.68 kcal; białko og.: 70.09 g; tł.: 96.63 g; węgl.og.: 264.76 g; węgl.przysw.: 206.8 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 38.52 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 67.01 g;		
piątek 2025-10-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbki z ziemniakami, cebulką i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.54 kcal; białko og.: 61.82 g; tł.: 77.32 g; węgl.og.: 330.91 g; węgl.przysw.: 297.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.81 g; błonnik: 32.72 g; sól: 3.81 g; suma.cuk.prost.: 59.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.39 kcal; białko og.: 83.42 g; tł.: 99.67 g; węgl.og.: 328.87 g; węgl.przysw.: 295.93 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 32.71 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 78.14 g;		
piątek 2025-10-17		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, 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 z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.33 kcal; białko og.: 93.14 g; tł.: 83.46 g; węgl.og.: 306.51 g; węgl.przysw.: 282.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.97 g; błonnik: 23.95 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 81.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 25 g , ogórek zielony 100 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2338.68 kcal; białko og.: 102.9 g; tł.: 87.62 g; węgl.og.: 301.56 g; węgl.przysw.: 273.62 g; kw.tł.nasyc.: 38.78 g; błonnik: 27.97 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 54.55 g;		
sobota 2025-10-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z 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,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.15 kcal; białko og.: 89.17 g; tł.: 77.59 g; węgl.og.: 308.74 g; węgl.przysw.: 283.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 25.04 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 59.58 g;		
sobota 2025-10-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.67 kcal; białko og.: 102.38 g; tł.: 84.82 g; węgl.og.: 270.99 g; węgl.przysw.: 239.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 31.72 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 82.5 g;		
sobota 2025-10-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE,), ćwikła z chrzanem 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,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.1 kcal; białko og.: 82.95 g; tł.: 80.6 g; węgl.og.: 349.23 g; węgl.przysw.: 318.71 g; kw.tł.nasyc.: 42.61 g; błonnik: 30.53 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 71.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , banan 180 g ,	zupa selerowa 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 własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 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 indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.08 kcal; białko og.: 101.2 g; tł.: 88.74 g; węgl.og.: 331.8 g; węgl.przysw.: 303.79 g; kw.tł.nasyc.: 38.08 g; błonnik: 28.03 g; sól: 7.15 g; suma.cuk.prost.: 82.81 g;		
sobota 2025-10-18		
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>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 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 , ćwikła z olejem 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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.08 kcal; białko og.: 88.22 g; tł.: 79.02 g; węgl.og.: 341.91 g; węgl.przysw.: 314.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 27.52 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 89.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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 , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.47 kcal; białko og.: 113.26 g; tł.: 92.12 g; węgl.og.: 272.6 g; węgl.przysw.: 245.58 g; kw.tł.nasyc.: 23.58 g; błonnik: 27.03 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 51.74 g;		
niedziela 2025-10-19		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.44 kcal; białko og.: 113.09 g; tł.: 86.65 g; węgl.og.: 276.43 g; węgl.przysw.: 252.28 g; kw.tł.nasyc.: 23.91 g; błonnik: 24.16 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 51.57 g;		
niedziela 2025-10-19		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.41 kcal; białko og.: 110.49 g; tł.: 91.11 g; węgl.og.: 263.74 g; węgl.przysw.: 229.57 g; kw.tł.nasyc.: 24.38 g; błonnik: 32.07 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 75.64 g;		
niedziela 2025-10-19		
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>), pomidor 100 g ,	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 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>), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.93 kcal; białko og.: 74.19 g; tł.: 96.49 g; węgl.og.: 320.66 g; węgl.przysw.: 286.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.8 g; błonnik: 33.92 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 69.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.3 kcal; białko og.: 113.33 g; tł.: 91.89 g; węgl.og.: 303 g; węgl.przysw.: 274.02 g; kw.tł.nasyc.: 23.37 g; błonnik: 26.89 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 68.19 g;		
niedziela 2025-10-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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 gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior 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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.8 kcal; białko og.: 115.38 g; tł.: 70.8 g; węgl.og.: 283.9 g; węgl.przysw.: 256.3 g; kw.tł.nasyc.: 24.21 g; błonnik: 25.72 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 66.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.02 kcal; białko og.: 97.49 g; tł.: 88.68 g; węgl.og.: 282.28 g; węgl.przysw.: 252.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 29.23 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 30.46 g;		
poniedziałek 2025-10-20		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.06 kcal; białko og.: 99.18 g; tł.: 89.81 g; węgl.og.: 299.49 g; węgl.przysw.: 275.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 23.92 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 30.82 g;		
poniedziałek 2025-10-20		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2213.82 kcal; białko og.: 94.2 g; tł.: 90.89 g; węgl.og.: 276.39 g; węgl.przysw.: 217.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 39.01 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 57.57 g;		
poniedziałek 2025-10-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 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.: 2492.13 kcal; białko og.: 89 g; tł.: 97.79 g; węgl.og.: 329.57 g; węgl.przysw.: 297.54 g; kw.tł.nasyc.: 36.47 g; błonnik: 31.43 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 50.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , arbuz 200 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 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.: 2247.27 kcal; białko og.: 81.08 g; tł.: 83.46 g; węgl.og.: 308.98 g; węgl.przysw.: 276.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.2 g; błonnik: 31.52 g; sól: 4.2 g; suma.cuk.prost.: 51.06 g;		
poniedziałek 2025-10-20		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2318.61 kcal; białko og.: 82.36 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 320.43 g; węgl.przysw.: 292.98 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 27.46 g; sól: 4.22 g; suma.cuk.prost.: 61.03 g;		