

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.2 kcal; białko og.: 99.88 g; tł.: 91.28 g; węgl.og.: 304.76 g; węgl.przysw.: 273.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.62 g; błonnik: 31.49 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 42.26 g;		
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195 kcal; białko og.: 96.59 g; tł.: 75.09 g; węgl.og.: 298.4 g; węgl.przysw.: 269.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 28.53 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 40.65 g;		
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.1 kcal; białko og.: 98.54 g; tł.: 84.53 g; węgl.og.: 278.82 g; węgl.przysw.: 244.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.6 g; błonnik: 34.74 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 54.26 g;		
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.55 kcal; białko og.: 100.11 g; tł.: 74.47 g; węgl.og.: 330.46 g; węgl.przysw.: 301.81 g; kw.tł.nasyc.: 37.67 g; błonnik: 28.66 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 80.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana 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</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.48 kcal; białko og.: 104.43 g; tł.: 80.21 g; węgl.og.: 294.89 g; węgl.przysw.: 249.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 28.33 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 69.7 g;		
wtorek 2025-10-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana 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</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), indyk w galarecie 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2117.4 kcal; białko og.: 101.97 g; tł.: 64.11 g; węgl.og.: 296.41 g; węgl.przysw.: 253.95 g; kw.tł.nasyc.: 28.92 g; błonnik: 25.12 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 68.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), serek Tartare 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.: 2376.74 kcal; białko og.: 81.97 g; tł.: 89.94 g; węgl.og.: 315.21 g; węgl.przysw.: 274.91 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 37.03 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 63.64 g;		
środa 2025-10-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), brokuły 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), serek Tartare 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.: 2439.85 kcal; białko og.: 80.86 g; tł.: 91.49 g; węgl.og.: 322.69 g; węgl.przysw.: 293.42 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 26.51 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 58.96 g;		
środa 2025-10-22		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 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.: 2224.12 kcal; białko og.: 86.93 g; tł.: 91.35 g; węgl.og.: 267.65 g; węgl.przysw.: 233.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 31.35 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 60.41 g;		
środa 2025-10-22		
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>), pasztet sojowy 1 szt , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), serek Tartare 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.: 2271.23 kcal; białko og.: 60.92 g; tł.: 97.85 g; węgl.og.: 302.46 g; węgl.przysw.: 272.88 g; kw.tł.nasyc.: 26.21 g; błonnik: 26.21 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 64.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SEZ₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.99 kcal; białko og.: 80.76 g; tł.: 89.4 g; węgl.og.: 304.87 g; węgl.przysw.: 270.59 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 31.01 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 68.34 g;		
środa 2025-10-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.05 kcal; białko og.: 84.28 g; tł.: 74.71 g; węgl.og.: 331.8 g; węgl.przysw.: 305.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 25.34 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 74.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.69 kcal; białko og.: 103.63 g; tł.: 82.06 g; węgl.og.: 307.38 g; węgl.przysw.: 276.54 g; kw.tł.nasyc.: 24.68 g; błonnik: 32.4 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 66.26 g;		
czwartek 2025-10-23		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.73 kcal; białko og.: 107.75 g; tł.: 75.22 g; węgl.og.: 294.06 g; węgl.przysw.: 272.06 g; kw.tł.nasyc.: 25.23 g; błonnik: 23.56 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 61.88 g;		
czwartek 2025-10-23		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2257.15 kcal; białko og.: 105.76 g; tł.: 76.4 g; węgl.og.: 280.28 g; węgl.przysw.: 225.16 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 35.66 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 83.02 g;		
czwartek 2025-10-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka po tajsu 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2487.04 kcal; białko og.: 68.7 g; tł.: 80.95 g; węgl.og.: 388.72 g; węgl.przysw.: 354.41 g; kw.tł.nasyc.: 30.66 g; błonnik: 35.84 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 88.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2₁</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2563.25 kcal; białko og.: 104.4 g; tł.: 94.17 g; węgl.og.: 322.14 g; węgl.przysw.: 290.79 g; kw.tł.nasyc.: 31.52 g; błonnik: 31.11 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 85.77 g;		
czwartek 2025-10-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.98 kcal; białko og.: 104.19 g; tł.: 70.86 g; węgl.og.: 288.27 g; węgl.przysw.: 263.65 g; kw.tł.nasyc.: 30.38 g; błonnik: 22.09 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 85.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-24Jadłospis 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.96 kcal; białko og.: 96.68 g; tł.: 97.12 g; węgl.og.: 274.66 g; węgl.przysw.: 244.85 g; kw.tł.nasyc.: 40.98 g; błonnik: 27.72 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 51.22 g;		
piątek 2025-10-24Jadłospis 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g ,	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 ,	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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1999.87 kcal; białko og.: 88.08 g; tł.: 70.19 g; węgl.og.: 268.33 g; węgl.przysw.: 240.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.35 g; błonnik: 25.89 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 54.24 g;		
piątek 2025-10-24Jadłospis 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , śliwki 150 g ,	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 , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2016.5 kcal; białko og.: 90.55 g; tł.: 82.11 g; węgl.og.: 245.88 g; węgl.przysw.: 211.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 32.55 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 67.69 g;		
piątek 2025-10-24Jadłospis 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , śliwki 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiet zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.42 kcal; białko og.: 84.86 g; tł.: 92.78 g; węgl.og.: 315.04 g; węgl.przysw.: 281.07 g; kw.tł.nasyc.: 37.77 g; błonnik: 31.9 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 62.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-24		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), 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 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2511.63 kcal; białko og.: 106.8 g; tł.: 96.81 g; węgl.og.: 323.03 g; węgl.przysw.: 293.32 g; kw.tł.nasyc.: 41 g; błonnik: 27.63 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 86.53 g;		
piątek 2025-10-24		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.22 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 71.83 g; węgl.og.: 320.69 g; węgl.przysw.: 290.83 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 27.99 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 93.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2257.58 kcal; białko og.: 83.6 g; tł.: 84.53 g; węgl.og.: 306.5 g; węgl.przysw.: 275.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 30.63 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 65.53 g;		
sobota 2025-10-25		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2128.72 kcal; białko og.: 91.95 g; tł.: 68.21 g; węgl.og.: 300.45 g; węgl.przysw.: 274.1 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 26.35 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 60.06 g;		
sobota 2025-10-25		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 plastry 70 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.8 kcal; białko og.: 104.01 g; tł.: 74.4 g; węgl.og.: 281.82 g; węgl.przysw.: 229.94 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 32.67 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 79.78 g;		
sobota 2025-10-25		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), paszтет sojowy 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2561.87 kcal; białko og.: 77.87 g; tł.: 99.13 g; węgl.og.: 360.41 g; węgl.przysw.: 304.4 g; kw.tł.nasyc.: 35.29 g; błonnik: 36.81 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 82.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25		
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 twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzynna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2478.15 kcal; białko og.: 85.37 g; tł.: 91.36 g; węgl.og.: 344.8 g; węgl.przysw.: 313.89 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 30.91 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 98.6 g;		
sobota 2025-10-25		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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 kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.91 kcal; białko og.: 93.91 g; tł.: 71.69 g; węgl.og.: 339.54 g; węgl.przysw.: 310.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 29 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 94.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , 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 zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.37 kcal; białko og.: 99.17 g; tł.: 91.65 g; węgl.og.: 259.2 g; węgl.przysw.: 234.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 24.77 g; sól: 8.21 g; suma.cuk.prost.: 34.68 g;		
niedziela 2025-10-26		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), miód 20 g , 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 pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2286.56 kcal; białko og.: 99.16 g; tł.: 89.42 g; węgl.og.: 266.27 g; węgl.przysw.: 244.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 21.87 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 37.9 g;		
niedziela 2025-10-26		
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>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.4 kcal; białko og.: 102.95 g; tł.: 96.33 g; węgl.og.: 226.96 g; węgl.przysw.: 198.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.89 g; błonnik: 27.97 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 47.22 g;		
niedziela 2025-10-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.97 kcal; białko og.: 64.44 g; tł.: 95.96 g; węgl.og.: 303.54 g; węgl.przysw.: 274.04 g; kw.tł.nasyc.: 35.92 g; błonnik: 29.51 g; sól: 8.3 g; suma.cuk.prost.: 60.5 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	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 , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.68 kcal; białko og.: 99.35 g; tł.: 91.02 g; węgl.og.: 283.91 g; węgl.przysw.: 259.28 g; kw.tł.nasyc.: 27.95 g; błonnik: 24.64 g; sól: 8.89 g; suma.cuk.prost.: 51.18 g;		
niedziela 2025-10-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia 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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.68 kcal; białko og.: 103.34 g; tł.: 73.99 g; węgl.og.: 282.58 g; węgl.przysw.: 254.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.77 g; błonnik: 25.97 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 59.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.53 kcal; białko og.: 113.95 g; tł.: 85.14 g; węgl.og.: 275.56 g; węgl.przysw.: 242.5 g; kw.tł.nasyc.: 35.37 g; błonnik: 30.96 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 57.75 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.75 kcal; białko og.: 101 g; tł.: 72.23 g; węgl.og.: 303.45 g; węgl.przysw.: 273.82 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 27.53 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 56.72 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.27 kcal; białko og.: 102.44 g; tł.: 76.58 g; węgl.og.: 280.69 g; węgl.przysw.: 221.47 g; kw.tł.nasyc.: 26.09 g; błonnik: 37.91 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 66.86 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Haga 3 szt (MLE), pomidor 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (SO2),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2466.37 kcal; białko og.: 88.81 g; tł.: 90.71 g; węgl.og.: 345.48 g; węgl.przysw.: 291.1 g; kw.tł.nasyc.: 35.9 g; błonnik: 31.09 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 82.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.78 kcal; białko og.: 109.3 g; tł.: 85.63 g; węgl.og.: 325.2 g; węgl.przysw.: 271.2 g; kw.tł.nasyc.: 37.29 g; błonnik: 31.49 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 76.79 g;		
poniedziałek 2025-10-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła 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 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.88 kcal; białko og.: 96.4 g; tł.: 72.53 g; węgl.og.: 338.76 g; węgl.przysw.: 307.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 27.83 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 85.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), papryka kolorowa 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane w sosie własnym pieczeniowym 100 g (GLU, OZI, SEL, GOR, SOZ₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.52 kcal; białko og.: 81.69 g; tł.: 95.52 g; węgl.og.: 316.79 g; węgl.przysw.: 281.85 g; kw.tł.nasyc.: 33.65 g; błonnik: 33.14 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 44.39 g;		
wtorek 2025-10-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (JAJ₁), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.84 kcal; białko og.: 98.38 g; tł.: 84.86 g; węgl.og.: 302.37 g; węgl.przysw.: 276.62 g; kw.tł.nasyc.: 30.26 g; błonnik: 24.58 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 36.77 g;		
wtorek 2025-10-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE₁), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), papryka kolorowa 100 g , śliwki 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (JAJ₁), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL₁), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.1 kcal; białko og.: 102.14 g; tł.: 84.23 g; węgl.og.: 278.13 g; węgl.przysw.: 238.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.54 g; błonnik: 39.21 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 77.32 g;		
wtorek 2025-10-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), pomidor 100 g , śliwki 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.78 kcal; białko og.: 68.7 g; tł.: 78.53 g; węgl.og.: 334.63 g; węgl.przysw.: 298.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.09 g; błonnik: 34.45 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 55.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-28		
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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane w sosie własnym pieczeniowym 100 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL,</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 ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.47 kcal; białko og.: 79.18 g; tł.: 93.74 g; węgl.og.: 330.11 g; węgl.przysw.: 278.69 g; kw.tł.nasyc.: 34.18 g; błonnik: 33.49 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 72.49 g;		
wtorek 2025-10-28		
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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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 ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.91 kcal; białko og.: 96.71 g; tł.: 83.16 g; węgl.og.: 323.57 g; węgl.przysw.: 281.59 g; kw.tł.nasyc.: 30.8 g; błonnik: 24.68 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 65.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.39 kcal; białko og.: 77.66 g; tł.: 58.09 g; węgl.og.: 305.56 g; węgl.przysw.: 273.57 g; kw.tł.nasyc.: 23.51 g; błonnik: 32.01 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 55.89 g;		
środa 2025-10-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.74 kcal; białko og.: 78.19 g; tł.: 68.37 g; węgl.og.: 297.55 g; węgl.przysw.: 275.33 g; kw.tł.nasyc.: 24.66 g; błonnik: 22.23 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 59.67 g;		
środa 2025-10-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , roszonka 10 g , gruszka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<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 200 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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL, GOR</u>), Papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2126.67 kcal; białko og.: 97.32 g; tł.: 64.76 g; węgl.og.: 283.04 g; węgl.przysw.: 225.31 g; kw.tł.nasyc.: 24.03 g; błonnik: 38.53 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 67.63 g;		
środa 2025-10-29		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , miód 20 g , Papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2062.49 kcal; białko og.: 66.34 g; tł.: 61.99 g; węgl.og.: 326.15 g; węgl.przysw.: 278.52 g; kw.tł.nasyc.: 22.31 g; błonnik: 28.43 g; sól: 3.28 g; suma.cuk.prost.: 76.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-29		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , roszponka 10 g , gruszka 150 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 , Podwieczorek: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , Papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.32 kcal; białko og.: 81.16 g; tł.: 69.3 g; węgl.og.: 320.91 g; węgl.przysw.: 275.86 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 25.85 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 109.59 g;		
środa 2025-10-29		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , liść sałaty masłowej 6 g , Mus owocowy K 100g 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>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.56 kcal; białko og.: 74.49 g; tł.: 66.77 g; węgl.og.: 329.85 g; węgl.przysw.: 306.05 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 23.82 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 110.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2,</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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.14 kcal; białko og.: 110.09 g; tł.: 64.34 g; węgl.og.: 291.6 g; węgl.przysw.: 262.66 g; kw.tł.nasyc.: 25.36 g; błonnik: 30.75 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 68.48 g;		
czwartek 2025-10-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.15 kcal; białko og.: 114.76 g; tł.: 63.91 g; węgl.og.: 290.29 g; węgl.przysw.: 267.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 24.39 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 62.68 g;		
czwartek 2025-10-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos potrawkowy 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: 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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2068.11 kcal; białko og.: 110.3 g; tł.: 68.22 g; węgl.og.: 272.58 g; węgl.przysw.: 235.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 34.73 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 87.1 g;		
czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka 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>), pasztet sojowy 1 szt , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2624.47 kcal; białko og.: 73.1 g; tł.: 115.54 g; węgl.og.: 339.64 g; węgl.przysw.: 312.41 g; kw.tł.nasyc.: 33.76 g; błonnik: 26.94 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 79.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa neapolitańska z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.52 kcal; białko og.: 101.06 g; tł.: 82.05 g; węgl.og.: 297.21 g; węgl.przysw.: 269.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.2 g; błonnik: 25.59 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 84.79 g;		
czwartek 2025-10-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<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 potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.87 kcal; białko og.: 103.54 g; tł.: 76.26 g; węgl.og.: 299.46 g; węgl.przysw.: 271.75 g; kw.tł.nasyc.: 32.02 g; błonnik: 25.83 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 84.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.26 kcal; białko og.: 96.19 g; tł.: 105.98 g; węgl.og.: 289.67 g; węgl.przysw.: 260.7 g; kw.tł.nasyc.: 39.3 g; błonnik: 28.98 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 47.78 g;		
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 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 ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.87 kcal; białko og.: 84.98 g; tł.: 96.86 g; węgl.og.: 293.15 g; węgl.przysw.: 270 g; kw.tł.nasyc.: 28.45 g; błonnik: 23.16 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 49.64 g;		
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , gruszka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</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>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.92 kcal; białko og.: 86.32 g; tł.: 102.22 g; węgl.og.: 264.28 g; węgl.przysw.: 213.89 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 31.19 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 59.95 g;		
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.37 kcal; białko og.: 75.59 g; tł.: 78.13 g; węgl.og.: 354.57 g; węgl.przysw.: 308.85 g; kw.tł.nasyc.: 34.17 g; błonnik: 26.51 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej 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</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 , papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2670.98 kcal; białko og.: 100.58 g; tł.: 105.22 g; węgl.og.: 332.86 g; węgl.przysw.: 304.75 g; kw.tł.nasyc.: 38.83 g; błonnik: 28.13 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 79.74 g;		
piątek 2025-10-31		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 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 z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2616.86 kcal; białko og.: 90.54 g; tł.: 96.51 g; węgl.og.: 341.41 g; węgl.przysw.: 316.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 25.31 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 85.14 g;		