

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ₁</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.79 kcal; białko og.: 119.74 g; tł.: 82.18 g; węgl.og.: 285.97 g; węgl.przysw.: 257.34 g; kw.tł.nasyc.: 33.57 g; błonnik: 28.63 g; sól: 9.01 g; suma.cuk.prost.: 46.78 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU₁</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.98 kcal; białko og.: 106.82 g; tł.: 64.87 g; węgl.og.: 314.63 g; węgl.przysw.: 288.94 g; kw.tł.nasyc.: 24.19 g; błonnik: 25.69 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 47.98 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Indyk w galarecie 70 g , Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.09 kcal; białko og.: 108.68 g; tł.: 71.18 g; węgl.og.: 285.65 g; węgl.przysw.: 230.28 g; kw.tł.nasyc.: 24.78 g; błonnik: 36.16 g; sól: 7.96 g; suma.cuk.prost.: 67.9 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twaróg 100 g (<u>MLE₁</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2603.71 kcal; białko og.: 132.59 g; tł.: 93.66 g; węgl.og.: 321.21 g; węgl.przysw.: 280.61 g; kw.tł.nasyc.: 45.75 g; błonnik: 21.4 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 81.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegreť 130 g (<u>GOR</u>), 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.31 kcal; białko og.: 111.03 g; tł.: 81.36 g; węgl.og.: 326.19 g; węgl.przysw.: 278.04 g; kw.tł.nasyc.: 35.14 g; błonnik: 27.73 g; sól: 9.43 g; suma.cuk.prost.: 63.17 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.61 kcal; białko og.: 99 g; tł.: 63.99 g; węgl.og.: 343.03 g; węgl.przysw.: 315.92 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 25.91 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 76.73 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ,</u> <u>SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kotlet schabowy zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, 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,</u> <u>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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2437.49 kcal; białko og.: 102.96 g; tł.: 97.75 g; węgl.og.: 287.16 g; węgl.przysw.: 258.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.53 g; błonnik: 28.19 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 60.52 g;		
wtorek 2025-12-02Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ,</u> <u>SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, 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, 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.24 kcal; białko og.: 109.11 g; tł.: 92.24 g; węgl.og.: 288.48 g; węgl.przysw.: 264.1 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 24.39 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 58.99 g;		
wtorek 2025-12-02Jadłospis 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ,</u> <u>SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU,</u> <u>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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.52 kcal; białko og.: 103.7 g; tł.: 98.83 g; węgl.og.: 265.43 g; węgl.przysw.: 230.73 g; kw.tł.nasyc.: 28.99 g; błonnik: 32.62 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 70.09 g;		
wtorek 2025-12-02Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasztet sojowy 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u> <u>ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, 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 ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2416.4 kcal; białko og.: 74.44 g; tł.: 95.1 g; węgl.og.: 332.7 g; węgl.przysw.: 302.55 g; kw.tł.nasyc.: 35.55 g; błonnik: 30.17 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 71.44 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kotlet schabowy zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty 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>), pierś z kurczaka 2 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.2 kcal; białko og.: 92.63 g; tł.: 87.15 g; węgl.og.: 298.02 g; węgl.przysw.: 254.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 25.89 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 81.66 g;		
wtorek 2025-12-02		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty 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>), pierś z kurczaka 2 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.33 kcal; białko og.: 104.01 g; tł.: 66.27 g; węgl.og.: 307.42 g; węgl.przysw.: 267.09 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 23.01 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 83.38 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03		
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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.91 kcal; białko og.: 87.03 g; tł.: 102.6 g; węgl.og.: 261.82 g; węgl.przysw.: 235.2 g; kw.tł.nasyc.: 34.75 g; błonnik: 26.63 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 47.52 g;		
środa 2025-12-03		
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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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>), 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.57 kcal; białko og.: 95.42 g; tł.: 85.37 g; węgl.og.: 305.26 g; węgl.przysw.: 279.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.12 g; błonnik: 26.16 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 49.31 g;		
środa 2025-12-03		
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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.55 kcal; białko og.: 95.55 g; tł.: 95.08 g; węgl.og.: 268.45 g; węgl.przysw.: 236.6 g; kw.tł.nasyc.: 34.35 g; błonnik: 31.86 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 63.28 g;		
środa 2025-12-03		
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>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane 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>), 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.11 kcal; białko og.: 64.4 g; tł.: 83.85 g; węgl.og.: 307.68 g; węgl.przysw.: 279.64 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 27.43 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 55.46 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03		
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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 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.: 2322.43 kcal; białko og.: 93.86 g; tł.: 102.2 g; węgl.og.: 271.01 g; węgl.przysw.: 243.71 g; kw.tł.nasyc.: 34.83 g; błonnik: 27.3 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 54.77 g;		
środa 2025-12-03		
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 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 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.: 2371.13 kcal; białko og.: 89.11 g; tł.: 87.14 g; węgl.og.: 319.67 g; węgl.przysw.: 294.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 24.45 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 66.75 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04		
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, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2450.5 kcal; białko og.: 107.16 g; tł.: 87.64 g; węgl.og.: 328.87 g; węgl.przysw.: 291.32 g; kw.tł.nasyc.: 28.98 g; błonnik: 35.2 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 69.6 g;		
czwartek 2025-12-04		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.69 kcal; białko og.: 112.56 g; tł.: 74.57 g; węgl.og.: 325.71 g; węgl.przysw.: 293.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.98 g; błonnik: 29.55 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 70.96 g;		
czwartek 2025-12-04		
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>), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.31 kcal; białko og.: 109.07 g; tł.: 78.28 g; węgl.og.: 295.32 g; węgl.przysw.: 237.03 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 36.73 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 73.27 g;		
czwartek 2025-12-04		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy zapiekany z pesto i parmezanem 100 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2217.5 kcal; białko og.: 62.55 g; tł.: 65.82 g; węgl.og.: 359.4 g; węgl.przysw.: 330.52 g; kw.tł.nasyc.: 25.95 g; błonnik: 26.51 g; sól: 3.39 g; suma.cuk.prost.: 68.35 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2437.65 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 90.14 g; węgl.og.: 322.09 g; węgl.przysw.: 288.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 31.15 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 69.28 g;		
czwartek 2025-12-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.91 kcal; białko og.: 109.09 g; tł.: 65.66 g; węgl.og.: 309.39 g; węgl.przysw.: 280.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 27.35 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 71.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE ₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE ₁), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE ₁), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL ₁), sos grecki 50 ml (SEL ₁), ziemniaki z zieleciną 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 (GLU, SEZ ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), dżem 25 g (SO2 ₁), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (SEL ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2026.89 kcal; białko og.: 91.53 g; tł.: 66.55 g; węgl.og.: 280.68 g; węgl.przysw.: 249.25 g; kw.tł.nasyc.: 25.62 g; błonnik: 31.45 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 47.1 g;		
piątek 2025-12-05Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE ₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU ₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE ₁), rukola 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE ₁), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB ₁), sos grecki 50 ml (SEL ₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), dżem 25 g (SO2 ₁), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (SEL ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1934.49 kcal; białko og.: 86.93 g; tł.: 65 g; węgl.og.: 260.55 g; węgl.przysw.: 239.18 g; kw.tł.nasyc.: 25.01 g; błonnik: 21.39 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 46.99 g;		
piątek 2025-12-05Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE ₁), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE ₁), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE ₁), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB ₁), sos grecki 50 ml (SEL ₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (SEL ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1848.38 kcal; białko og.: 84.81 g; tł.: 68.06 g; węgl.og.: 241.28 g; węgl.przysw.: 206.08 g; kw.tł.nasyc.: 25.36 g; błonnik: 35.22 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 58.37 g;		
piątek 2025-12-05Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE ₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU ₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE ₁), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE ₁), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE ₁), dżem 25 g (SO2 ₁), pasta z suszonych pomidorów z ziołami i olejem 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118 kcal; białko og.: 67.42 g; tł.: 68.79 g; węgl.og.: 323.58 g; węgl.przysw.: 290.15 g; kw.tł.nasyc.: 30.26 g; błonnik: 33.43 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 73.07 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa pejżanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos grecki 50 ml (<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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2197.38 kcal; białko og.: 94.65 g; tł.: 68.94 g; węgl.og.: 315 g; węgl.przysw.: 284.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.34 g; błonnik: 30.52 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 89.13 g;		
piątek 2025-12-05		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2200.55 kcal; białko og.: 92.19 g; tł.: 68.43 g; węgl.og.: 316.47 g; węgl.przysw.: 292.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 24.44 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 91.65 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.35 kcal; białko og.: 100.64 g; tł.: 89.1 g; węgl.og.: 296.59 g; węgl.przysw.: 266.48 g; kw.tł.nasyc.: 39.97 g; błonnik: 30.13 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 60.36 g;		
sobota 2025-12-06		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.94 kcal; białko og.: 87.76 g; tł.: 81.55 g; węgl.og.: 294.44 g; węgl.przysw.: 268.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 25.88 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 58.81 g;		
sobota 2025-12-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, 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, SOJ, ORZ, 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 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.39 kcal; białko og.: 99.6 g; tł.: 86.18 g; węgl.og.: 263.66 g; węgl.przysw.: 230.48 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 33.19 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 86.69 g;		
sobota 2025-12-06		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.58 kcal; białko og.: 84.57 g; tł.: 91.74 g; węgl.og.: 326.63 g; węgl.przysw.: 290.19 g; kw.tł.nasyc.: 42.07 g; błonnik: 36.46 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 88.41 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06		
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 marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</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: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2424.8 kcal; białko og.: 98.42 g; tł.: 90.1 g; węgl.og.: 324.47 g; węgl.przysw.: 294.98 g; kw.tł.nasyc.: 39.24 g; błonnik: 29.5 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 87.01 g;		
sobota 2025-12-06		
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 marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</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 indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.67 kcal; białko og.: 86.7 g; tł.: 82.97 g; węgl.og.: 327.39 g; węgl.przysw.: 299.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 28.25 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 89 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2451.75 kcal; białko og.: 102.73 g; tł.: 102.63 g; węgl.og.: 276.98 g; węgl.przysw.: 250.62 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 26.36 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 47.18 g;		
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 , bukiet warzyw na parze 150 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.14 kcal; białko og.: 104.03 g; tł.: 93.65 g; węgl.og.: 278.76 g; węgl.przysw.: 255.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.24 g; błonnik: 23.75 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 45.64 g;		
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.15 kcal; białko og.: 98.82 g; tł.: 104.28 g; węgl.og.: 268.97 g; węgl.przysw.: 216.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.02 g; błonnik: 31.26 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 69.45 g;		
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztet sojowy 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.64 kcal; białko og.: 71.58 g; tł.: 107.33 g; węgl.og.: 276.91 g; węgl.przysw.: 249.62 g; kw.tł.nasyc.: 31.73 g; błonnik: 27.29 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 61.99 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 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>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2569.68 kcal; białko og.: 103.04 g; tł.: 102.04 g; węgl.og.: 309.01 g; węgl.przysw.: 263.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.58 g; błonnik: 26.2 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 63.24 g;		
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), 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>), 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 zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 150 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.59 kcal; białko og.: 103.44 g; tł.: 76.82 g; węgl.og.: 290.57 g; węgl.przysw.: 262.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.26 g; błonnik: 26.58 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 63.96 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka czerwony Colesław z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.61 kcal; białko og.: 107.21 g; tł.: 97.7 g; węgl.og.: 286.07 g; węgl.przysw.: 252.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.51 g; błonnik: 32.81 g; sól: 9.67 g; suma.cuk.prost.: 48.83 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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 , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2158.97 kcal; białko og.: 100.81 g; tł.: 71.71 g; węgl.og.: 287.98 g; węgl.przysw.: 266.38 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 20.94 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 41.74 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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 czerwony Colesław z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.44 kcal; białko og.: 99.83 g; tł.: 78.21 g; węgl.og.: 264.16 g; węgl.przysw.: 224.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 38.62 g; sól: 8.79 g; suma.cuk.prost.: 54.76 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka czerwony Colesław z majonezem 130 g (<u>JAJ, 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2536.15 kcal; białko og.: 77.5 g; tł.: 107.24 g; węgl.og.: 329.74 g; węgl.przysw.: 300.68 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 27.09 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 66.86 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebula i zieleniną 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka czerwony Coleslaw z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.81 kcal; białko og.: 87.7 g; tł.: 92.24 g; węgl.og.: 312.18 g; węgl.przysw.: 275.14 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 36.38 g; sól: 8.36 g; suma.cuk.prost.: 68.23 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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 , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</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.: 2106.37 kcal; białko og.: 81.42 g; tł.: 66.14 g; węgl.og.: 308.68 g; węgl.przysw.: 283.66 g; kw.tł.nasyc.: 24.87 g; błonnik: 24.37 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 71.85 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka z owocami 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>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), żeberka pieczone w marynacie barbecue 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.29 kcal; białko og.: 77.78 g; tł.: 113.18 g; węgl.og.: 295.48 g; węgl.przysw.: 264.54 g; kw.tł.nasyc.: 34.29 g; błonnik: 30.97 g; sól: 7.24 g; suma.cuk.prost.: 44.96 g;		
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka z owocami 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>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.05 kcal; białko og.: 83.71 g; tł.: 89.59 g; węgl.og.: 305.33 g; węgl.przysw.: 277.2 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 28.16 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 47.15 g;		
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
owsianka z owocami 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem 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 z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.72 kcal; białko og.: 80.57 g; tł.: 93.51 g; węgl.og.: 291.94 g; węgl.przysw.: 231.05 g; kw.tł.nasyc.: 26.46 g; błonnik: 39.6 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 70.16 g;		
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka z owocami 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>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2436.77 kcal; białko og.: 58.42 g; tł.: 75.74 g; węgl.og.: 397.05 g; węgl.przysw.: 364.26 g; kw.tł.nasyc.: 23.09 g; błonnik: 30.7 g; sól: 3.76 g; suma.cuk.prost.: 61.15 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), żeberka pieczone w marynacie barbecue 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.56 kcal; białko og.: 85.22 g; tł.: 105.04 g; węgl.og.: 308.25 g; węgl.przysw.: 264.19 g; kw.tł.nasyc.: 36.59 g; błonnik: 26.76 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 74.18 g;		
wtorek 2025-12-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.59 kcal; białko og.: 89.57 g; tł.: 76.88 g; węgl.og.: 314.23 g; węgl.przysw.: 272.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 24.2 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 77.62 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 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 selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), 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</u> , <u>ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.94 kcal; białko og.: 111.16 g; tł.: 58.48 g; węgl.og.: 297.28 g; węgl.przysw.: 260.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.15 g; błonnik: 36.28 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 50.53 g;		
środa 2025-12-10		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1972.72 kcal; białko og.: 98 g; tł.: 67.57 g; węgl.og.: 252.8 g; węgl.przysw.: 234.72 g; kw.tł.nasyc.: 26.54 g; błonnik: 18.08 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 48.57 g;		
środa 2025-12-10		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<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 200 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1884.41 kcal; białko og.: 118.72 g; tł.: 58.38 g; węgl.og.: 238.91 g; węgl.przysw.: 205.26 g; kw.tł.nasyc.: 25.65 g; błonnik: 33.04 g; sól: 4.22 g; suma.cuk.prost.: 56.52 g;		
środa 2025-12-10		
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 topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2042.8 kcal; białko og.: 79.45 g; tł.: 73.24 g; węgl.og.: 276.73 g; węgl.przysw.: 257.42 g; kw.tł.nasyc.: 32.64 g; błonnik: 19.32 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 63.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2130.98 kcal; białko og.: 89.65 g; tł.: 72.08 g; węgl.og.: 291.95 g; węgl.przysw.: 268.24 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 23.71 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 96.82 g;		
środa 2025-12-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , roszyponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.39 kcal; białko og.: 92.01 g; tł.: 72.17 g; węgl.og.: 323.94 g; węgl.przysw.: 301.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 21.98 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 100.14 g;		

Dietetyk

.....