

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki z jabłkiem 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.61 kcal; białko og.: 104.29 g; tł.: 72.72 g; węgl.og.: 276.42 g; węgl.przysw.: 246.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.37 g; błonnik: 29.23 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 50.85 g;		
wtorek 2025-11-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 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 , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2148.88 kcal; białko og.: 108.14 g; tł.: 67.2 g; węgl.og.: 271.99 g; węgl.przysw.: 247.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.41 g; błonnik: 23.98 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 51.14 g;		
wtorek 2025-11-11		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 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 , buraczki z jabłkiem 130 g , 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.4 kcal; białko og.: 112.62 g; tł.: 69.59 g; węgl.og.: 256.51 g; węgl.przysw.: 224.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 31.76 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 60.09 g;		
wtorek 2025-11-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), buraczki z jabłkiem 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>), twarożek z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.09 kcal; białko og.: 75.26 g; tł.: 60.84 g; węgl.og.: 336.41 g; węgl.przysw.: 308.67 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 27.36 g; sól: 3.89 g; suma.cuk.prost.: 75.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11		
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 , chleb pszenno-żytni 50 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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki z jabłkiem 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.37 kcal; białko og.: 103.64 g; tł.: 71.66 g; węgl.og.: 284.08 g; węgl.przysw.: 235.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 30.4 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		
wtorek 2025-11-11		
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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 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 , buraczki z jabłkiem 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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2197.76 kcal; białko og.: 100.17 g; tł.: 64.9 g; węgl.og.: 297.64 g; węgl.przysw.: 254.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 25.11 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 75.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	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 zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.76 kcal; białko og.: 100.57 g; tł.: 84.5 g; węgl.og.: 309.95 g; węgl.przysw.: 271.02 g; kw.tł.nasyc.: 33.45 g; błonnik: 38.33 g; sól: 9.56 g; suma.cuk.prost.: 39.65 g;		
środa 2025-11-12		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	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 ,	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 indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.25 kcal; białko og.: 79.06 g; tł.: 89.22 g; węgl.og.: 268.78 g; węgl.przysw.: 248.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 20.75 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 41.6 g;		
środa 2025-11-12		
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 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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: serek homogenizowany 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.18 kcal; białko og.: 114.74 g; tł.: 84.19 g; węgl.og.: 259.37 g; węgl.przysw.: 223.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 35.53 g; sól: 7.78 g; suma.cuk.prost.: 62.58 g;		
środa 2025-11-12		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.67 kcal; białko og.: 78.4 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 277.66 g; węgl.przysw.: 255.27 g; kw.tł.nasyc.: 35.08 g; błonnik: 22.4 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 50.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), mandarynka 1 szt ,	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 zieleniną 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: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.58 kcal; białko og.: 101.94 g; tł.: 85.3 g; węgl.og.: 319.68 g; węgl.przysw.: 282.36 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 36.72 g; sól: 9.58 g; suma.cuk.prost.: 58.83 g;		
środa 2025-11-12		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 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>), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2520.17 kcal; białko og.: 88.9 g; tł.: 91.16 g; węgl.og.: 348.17 g; węgl.przysw.: 321.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 26.66 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 74.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	rosół z indyka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.28 kcal; białko og.: 93.4 g; tł.: 110.23 g; węgl.og.: 284.96 g; węgl.przysw.: 251.69 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 33.03 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 39.89 g;		
czwartek 2025-11-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	rosół z indyka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.29 kcal; białko og.: 99.18 g; tł.: 99.56 g; węgl.og.: 276.5 g; węgl.przysw.: 251.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 24.91 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 35.16 g;		
czwartek 2025-11-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 150 g ,	rosół z indyka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.57 kcal; białko og.: 93.8 g; tł.: 103.28 g; węgl.og.: 273.84 g; węgl.przysw.: 217.96 g; kw.tł.nasyc.: 28.78 g; błonnik: 34.33 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 59.69 g;		
czwartek 2025-11-13		
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>), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kapusta zasmażana 130 g (<u>GLU,</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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.71 kcal; białko og.: 81.7 g; tł.: 87.97 g; węgl.og.: 353.22 g; węgl.przysw.: 298.42 g; kw.tł.nasyc.: 35.07 g; błonnik: 35.34 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 53.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 150 g ,	rosół z indyka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2664.78 kcal; białko og.: 82.94 g; tł.: 122.8 g; węgl.og.: 308.91 g; węgl.przysw.: 257.66 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 31.14 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 62.25 g;		
czwartek 2025-11-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), pierś z kurczaka wędlina 70 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.75 kcal; białko og.: 94.1 g; tł.: 89.84 g; węgl.og.: 285.97 g; węgl.przysw.: 258.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.97 g; błonnik: 24.9 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 59.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.75 kcal; białko og.: 103.81 g; tł.: 106.54 g; węgl.og.: 278.83 g; węgl.przysw.: 247.62 g; kw.tł.nasyc.: 36.59 g; błonnik: 30.86 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 38.73 g;		
piątek 2025-11-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.24 kcal; białko og.: 100.5 g; tł.: 92.98 g; węgl.og.: 268.65 g; węgl.przysw.: 245.6 g; kw.tł.nasyc.: 34.03 g; błonnik: 23.08 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 36.62 g;		
piątek 2025-11-14		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.82 kcal; białko og.: 95.32 g; tł.: 93.65 g; węgl.og.: 256.21 g; węgl.przysw.: 221.28 g; kw.tł.nasyc.: 34.06 g; błonnik: 34.58 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 57.13 g;		
piątek 2025-11-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z sałaty, pomidorów i ogórka z olejem 100 g (<u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.85 kcal; białko og.: 97.15 g; tł.: 98.6 g; węgl.og.: 302.92 g; węgl.przysw.: 276.27 g; kw.tł.nasyc.: 34.02 g; błonnik: 26.64 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 48.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14		
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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2606.94 kcal; białko og.: 93.94 g; tł.: 101.82 g; węgl.og.: 344.36 g; węgl.przysw.: 313.85 g; kw.tł.nasyc.: 37.13 g; błonnik: 30.17 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 80.82 g;		
piątek 2025-11-14		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 100 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: 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.77 kcal; białko og.: 91.27 g; tł.: 88.56 g; węgl.og.: 336.9 g; węgl.przysw.: 312.24 g; kw.tł.nasyc.: 34.61 g; błonnik: 24.7 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 80.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z zieleniną 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.18 kcal; białko og.: 89.89 g; tł.: 91.94 g; węgl.og.: 300.17 g; węgl.przysw.: 264.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.09 g; błonnik: 35.64 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 66.08 g;		
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z zieleniną 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.83 kcal; białko og.: 90.78 g; tł.: 80.88 g; węgl.og.: 290.89 g; węgl.przysw.: 262.33 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 28.58 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 60.77 g;		
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z zieleniną 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.66 kcal; białko og.: 103.37 g; tł.: 90.11 g; węgl.og.: 278.87 g; węgl.przysw.: 240.22 g; kw.tł.nasyc.: 30.19 g; błonnik: 36.58 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 87.68 g;		
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z zieleniną 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</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>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.22 kcal; białko og.: 80.42 g; tł.: 91.95 g; węgl.og.: 327.03 g; węgl.przysw.: 289.28 g; kw.tł.nasyc.: 37.99 g; błonnik: 35.68 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 77.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z zieleniną 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2581.15 kcal; białko og.: 90.65 g; tł.: 95.04 g; węgl.og.: 343.41 g; węgl.przysw.: 308.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.57 g; błonnik: 35.38 g; sól: 7.39 g; suma.cuk.prost.: 106.41 g;		
sobota 2025-11-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z zieleniną 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 zieleniną 200 g , cukinia zapiékana 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>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.52 kcal; białko og.: 97.22 g; tł.: 68.96 g; węgl.og.: 339.63 g; węgl.przysw.: 307.05 g; kw.tł.nasyc.: 28.61 g; błonnik: 32.6 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 107.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-16		
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>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.39 kcal; białko og.: 116.25 g; tł.: 85.1 g; węgl.og.: 286.1 g; węgl.przysw.: 260.13 g; kw.tł.nasyc.: 26.71 g; błonnik: 25.97 g; sól: 9.17 g; suma.cuk.prost.: 61.09 g;		
niedziela 2025-11-16		
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>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.26 kcal; białko og.: 115.78 g; tł.: 75.81 g; węgl.og.: 295.01 g; węgl.przysw.: 270.26 g; kw.tł.nasyc.: 26.14 g; błonnik: 24.75 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 65.73 g;		
niedziela 2025-11-16		
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>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.65 kcal; białko og.: 119.43 g; tł.: 79.78 g; węgl.og.: 252.39 g; węgl.przysw.: 224.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.43 g; błonnik: 27.65 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 58.94 g;		
niedziela 2025-11-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2314.17 kcal; białko og.: 77.72 g; tł.: 80.12 g; węgl.og.: 340.58 g; węgl.przysw.: 299.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.38 g; błonnik: 39 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 90.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-16		
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>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.32 kcal; białko og.: 116.43 g; tł.: 84.64 g; węgl.og.: 308.35 g; węgl.przysw.: 283.14 g; kw.tł.nasyc.: 26.55 g; błonnik: 25.21 g; sól: 9.86 g; suma.cuk.prost.: 73.6 g;		
niedziela 2025-11-16		
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>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.73 kcal; białko og.: 115.29 g; tł.: 75.73 g; węgl.og.: 311.34 g; węgl.przysw.: 281.65 g; kw.tł.nasyc.: 25.99 g; błonnik: 27.79 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 84.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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 winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.89 kcal; białko og.: 98.03 g; tł.: 77.84 g; węgl.og.: 287.92 g; węgl.przysw.: 258.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 28.24 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 38.41 g;		
poniedziałek 2025-11-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.81 kcal; białko og.: 96.59 g; tł.: 67.62 g; węgl.og.: 315.64 g; węgl.przysw.: 289.07 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 25.37 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 37.32 g;		
poniedziałek 2025-11-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: mandarynka 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.38 kcal; białko og.: 104.1 g; tł.: 71.81 g; węgl.og.: 279.32 g; węgl.przysw.: 223.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.54 g; błonnik: 36.16 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 70.4 g;		
poniedziałek 2025-11-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 100 g (<u>MLE</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, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2558.52 kcal; białko og.: 111.79 g; tł.: 94.86 g; węgl.og.: 326.56 g; węgl.przysw.: 281.38 g; kw.tł.nasyc.: 40.54 g; błonnik: 22.8 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 82.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17		
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 , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 winegret 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 Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2524.51 kcal; białko og.: 105.91 g; tł.: 85.46 g; węgl.og.: 328.61 g; węgl.przysw.: 279.01 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 29.19 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 56.15 g;		
poniedziałek 2025-11-17		
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 kubuś 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.44 kcal; białko og.: 101.97 g; tł.: 70.34 g; węgl.og.: 329.94 g; węgl.przysw.: 303.45 g; kw.tł.nasyc.: 27.73 g; błonnik: 25.29 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 66.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-18		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2466.43 kcal; białko og.: 97.66 g; tł.: 101.3 g; węgl.og.: 310.89 g; węgl.przysw.: 276.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 32.56 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 51.7 g;		
wtorek 2025-11-18		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.83 kcal; białko og.: 101.56 g; tł.: 92.29 g; węgl.og.: 304.8 g; węgl.przysw.: 272.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 30.24 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 46.9 g;		
wtorek 2025-11-18		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</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>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.82 kcal; białko og.: 103.81 g; tł.: 93.77 g; węgl.og.: 283.44 g; węgl.przysw.: 246.62 g; kw.tł.nasyc.: 28.86 g; błonnik: 34.72 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 58.18 g;		
wtorek 2025-11-18		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.84 kcal; białko og.: 66.62 g; tł.: 69.71 g; węgl.og.: 344.59 g; węgl.przysw.: 308.34 g; kw.tł.nasyc.: 25.91 g; błonnik: 34.16 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 54.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml , 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.34 kcal; białko og.: 101.76 g; tł.: 88.54 g; węgl.og.: 306.96 g; węgl.przysw.: 259.34 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 28.19 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 78.87 g;		
wtorek 2025-11-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.96 kcal; białko og.: 106.44 g; tł.: 79.55 g; węgl.og.: 306.93 g; węgl.przysw.: 262.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 25.4 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 73.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2154.45 kcal; białko og.: 92.91 g; tł.: 78.57 g; węgl.og.: 268.33 g; węgl.przysw.: 238 g; kw.tł.nasyc.: 23.32 g; błonnik: 30.35 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 52.31 g;		
środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenne 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), brokuły 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2399.39 kcal; białko og.: 105.23 g; tł.: 80.87 g; węgl.og.: 310.23 g; węgl.przysw.: 283.51 g; kw.tł.nasyc.: 24.75 g; błonnik: 26.73 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 53.38 g;		
środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.64 kcal; białko og.: 94.42 g; tł.: 89.33 g; węgl.og.: 276.26 g; węgl.przysw.: 239.45 g; kw.tł.nasyc.: 25.33 g; błonnik: 34.71 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 67.49 g;		
środa 2025-11-19 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2424.97 kcal; białko og.: 73.57 g; tł.: 109 g; węgl.og.: 300.94 g; węgl.przysw.: 274.04 g; kw.tł.nasyc.: 34.07 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 64.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-19		
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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.79 kcal; białko og.: 83.45 g; tł.: 88.09 g; węgl.og.: 294.13 g; węgl.przysw.: 267.32 g; kw.tł.nasyc.: 26.29 g; błonnik: 26.15 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 70.98 g;		
środa 2025-11-19		
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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.89 kcal; białko og.: 98.09 g; tł.: 65.16 g; węgl.og.: 339.48 g; węgl.przysw.: 310.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 27.99 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 86.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2438.63 kcal; białko og.: 103.34 g; tł.: 106 g; węgl.og.: 268.27 g; węgl.przysw.: 237.09 g; kw.tł.nasyc.: 35.92 g; błonnik: 30.96 g; sól: 8.64 g; suma.cuk.prost.: 48.68 g;		
czwartek 2025-11-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.86 kcal; białko og.: 95.28 g; tł.: 88.28 g; węgl.og.: 286.86 g; węgl.przysw.: 258.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.66 g; błonnik: 27.98 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 54.58 g;		
czwartek 2025-11-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2402.83 kcal; białko og.: 101.67 g; tł.: 98.79 g; węgl.og.: 276.35 g; węgl.przysw.: 222.92 g; kw.tł.nasyc.: 31.96 g; błonnik: 34 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 73.83 g;		
czwartek 2025-11-20		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 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>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.55 kcal; białko og.: 62.06 g; tł.: 79.55 g; węgl.og.: 383.64 g; węgl.przysw.: 334.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 29.39 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 62.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (<u>SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2552.92 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 110.27 g; węgl.og.: 288.73 g; węgl.przysw.: 240.23 g; kw.tł.nasyc.: 38.02 g; błonnik: 29.07 g; sól: 7.92 g; suma.cuk.prost.: 65.44 g;		
czwartek 2025-11-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.26 kcal; białko og.: 94.18 g; tł.: 81.31 g; węgl.og.: 292.04 g; węgl.przysw.: 263.37 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 26.8 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 69.69 g;		