

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2155.7 kcal; białko og.: 107.9 g; tł.: 76.14 g; węgl.og.: 277.27 g; węgl.przysw.: 246.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.72 g; błonnik: 30.96 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 56.06 g;		
piątek 2025-11-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2039.67 kcal; białko og.: 102.26 g; tł.: 64.95 g; węgl.og.: 274.93 g; węgl.przysw.: 249.92 g; kw.tł.nasyc.: 32.86 g; błonnik: 25.02 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 57.43 g;		
piątek 2025-11-21		
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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej 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 (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1969.04 kcal; białko og.: 96.91 g; tł.: 68.98 g; węgl.og.: 259.93 g; węgl.przysw.: 223.76 g; kw.tł.nasyc.: 33.18 g; błonnik: 34.09 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 74.35 g;		
piątek 2025-11-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ,</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE,</u>), marchewka gotowana 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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.69 kcal; białko og.: 69.33 g; tł.: 60.96 g; węgl.og.: 408.03 g; węgl.przysw.: 375.84 g; kw.tł.nasyc.: 32.82 g; błonnik: 30.09 g; sól: 3.52 g; suma.cuk.prost.: 102.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370 kcal; białko og.: 108.95 g; tł.: 79.61 g; węgl.og.: 321.13 g; węgl.przysw.: 291.53 g; kw.tł.nasyc.: 34.82 g; błonnik: 29.62 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 85.89 g;		
piątek 2025-11-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.51 kcal; białko og.: 105.18 g; tł.: 65.72 g; węgl.og.: 333.96 g; węgl.przysw.: 309.08 g; kw.tł.nasyc.: 33.07 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 104.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), dżem 25 g (SO2), ogórek zielony 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 50 g (SEL), Ser żółty 50 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.49 kcal; białko og.: 92.72 g; tł.: 92.7 g; węgl.og.: 287 g; węgl.przysw.: 258.27 g; kw.tł.nasyc.: 35.68 g; błonnik: 28.76 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 54.37 g;		
sobota 2025-11-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 50 g (SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.16 kcal; białko og.: 83.95 g; tł.: 77.59 g; węgl.og.: 288.03 g; węgl.przysw.: 262.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 25.16 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 54.87 g;		
sobota 2025-11-22		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , gruszka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 50 g (SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.71 kcal; białko og.: 95.07 g; tł.: 89.45 g; węgl.og.: 265.98 g; węgl.przysw.: 215.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 31.32 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 70.85 g;		
sobota 2025-11-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), dżem 25 g (SO2), ogórek zielony 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.71 kcal; białko og.: 78.08 g; tł.: 90.59 g; węgl.og.: 322.95 g; węgl.przysw.: 273.41 g; kw.tł.nasyc.: 35.78 g; błonnik: 30.34 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 66.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2448.21 kcal; białko og.: 93.4 g; tł.: 95.75 g; węgl.og.: 320.8 g; węgl.przysw.: 292.52 g; kw.tł.nasyc.: 36.16 g; błonnik: 28.3 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 85.45 g;		
sobota 2025-11-22		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.35 kcal; białko og.: 85.91 g; tł.: 81.07 g; węgl.og.: 327.12 g; węgl.przysw.: 299.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 27.81 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 89.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół 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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2323.99 kcal; białko og.: 101.61 g; tł.: 92.1 g; węgl.og.: 269.9 g; węgl.przysw.: 243.39 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 26.51 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 52.55 g;		
niedziela 2025-11-23		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół 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 jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2292.39 kcal; białko og.: 100.25 g; tł.: 91.13 g; węgl.og.: 261.92 g; węgl.przysw.: 242.28 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 19.64 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 48.6 g;		
niedziela 2025-11-23		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , jabłko 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 jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2231.37 kcal; białko og.: 97.65 g; tł.: 92.14 g; węgl.og.: 255.28 g; węgl.przysw.: 221.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 31.73 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 75.72 g;		
niedziela 2025-11-23		
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>SOJ,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Brokuł smażony w cieście naleśnikowym z serem 4 szt (<u>GLU, JAJ, 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.85 kcal; białko og.: 81.8 g; tł.: 93.81 g; węgl.og.: 249.56 g; węgl.przysw.: 220.74 g; kw.tł.nasyc.: 37.73 g; błonnik: 28.81 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 68.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), 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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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.: 2436.82 kcal; białko og.: 101.68 g; tł.: 91.87 g; węgl.og.: 300.3 g; węgl.przysw.: 271.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 26.37 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 69 g;		
niedziela 2025-11-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół 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 jarzynowy przecierany 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 , 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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.21 kcal; białko og.: 103.11 g; tł.: 75.37 g; węgl.og.: 273.72 g; węgl.przysw.: 249.36 g; kw.tł.nasyc.: 28.88 g; błonnik: 22.47 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 66.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , 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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.09 kcal; białko og.: 104.51 g; tł.: 84.39 g; węgl.og.: 276.6 g; węgl.przysw.: 246.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.15 g; błonnik: 30.54 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 32.46 g;		
poniedziałek 2025-11-24		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , 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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.08 kcal; białko og.: 103.86 g; tł.: 79.78 g; węgl.og.: 300.54 g; węgl.przysw.: 274.45 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 26.09 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 37.04 g;		
poniedziałek 2025-11-24		
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 , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.3 kcal; białko og.: 101.55 g; tł.: 86.8 g; węgl.og.: 268.23 g; węgl.przysw.: 211.21 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 37.83 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 53.77 g;		
poniedziałek 2025-11-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , 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>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , 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>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.58 kcal; białko og.: 84.57 g; tł.: 98.43 g; węgl.og.: 301.93 g; węgl.przysw.: 278.42 g; kw.tł.nasyc.: 42.75 g; błonnik: 23.53 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 43.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24		
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 , 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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</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.: 2197.86 kcal; białko og.: 87.46 g; tł.: 79.33 g; węgl.og.: 300.28 g; węgl.przysw.: 266.82 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 33.48 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 47.89 g;		
poniedziałek 2025-11-24		
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 , 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>), 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</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 , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.63 kcal; białko og.: 87.05 g; tł.: 74.47 g; węgl.og.: 321.49 g; węgl.przysw.: 291.86 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 29.63 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 67.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.72 kcal; białko og.: 92.17 g; tł.: 93.93 g; węgl.og.: 320.05 g; węgl.przysw.: 286.23 g; kw.tł.nasyc.: 27.74 g; błonnik: 33.19 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 51.32 g;		
wtorek 2025-11-25		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.76 kcal; białko og.: 89.73 g; tł.: 80.58 g; węgl.og.: 313.4 g; węgl.przysw.: 282.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.54 g; błonnik: 30.03 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 48.81 g;		
wtorek 2025-11-25		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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 kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.3 kcal; białko og.: 91.07 g; tł.: 87.28 g; węgl.og.: 296.42 g; węgl.przysw.: 258.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.74 g; błonnik: 37.56 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 64.27 g;		
wtorek 2025-11-25		
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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.69 kcal; białko og.: 75.04 g; tł.: 83.08 g; węgl.og.: 344.87 g; węgl.przysw.: 313.46 g; kw.tł.nasyc.: 33.72 g; błonnik: 30.76 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 72.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.63 kcal; białko og.: 96.52 g; tł.: 81.37 g; węgl.og.: 312.91 g; węgl.przysw.: 266.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.48 g; błonnik: 28.34 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 78.44 g;		
wtorek 2025-11-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.8 kcal; białko og.: 94.91 g; tł.: 68.1 g; węgl.og.: 314.14 g; węgl.przysw.: 271.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 24.93 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 76.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26		
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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z tuńczyka 90g 1 szt , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.1 kcal; białko og.: 103.81 g; tł.: 86.09 g; węgl.og.: 307.35 g; węgl.przysw.: 267.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.79 g; błonnik: 39.24 g; sól: 8.33 g; suma.cuk.prost.: 59.93 g;		
środa 2025-11-26		
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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2048.55 kcal; białko og.: 86.01 g; tł.: 75.63 g; węgl.og.: 267.01 g; węgl.przysw.: 243.9 g; kw.tł.nasyc.: 24.25 g; błonnik: 23.11 g; sól: 6.92 g; suma.cuk.prost.: 59.98 g;		
środa 2025-11-26		
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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2063.69 kcal; białko og.: 120.13 g; tł.: 69.85 g; węgl.og.: 256.24 g; węgl.przysw.: 220.59 g; kw.tł.nasyc.: 25.57 g; błonnik: 35.13 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 71.27 g;		
środa 2025-11-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , 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>), pasztet sojowy 1 szt , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.89 kcal; białko og.: 73.91 g; tł.: 109.16 g; węgl.og.: 269.92 g; węgl.przysw.: 246.01 g; kw.tł.nasyc.: 37 g; błonnik: 23.92 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 67.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26		
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>), Szynka drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , 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 czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 tuńczyka 90g 1 szt , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.13 kcal; białko og.: 97.25 g; tł.: 84.2 g; węgl.og.: 313.5 g; węgl.przysw.: 275.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 36.99 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 76.3 g;		
środa 2025-11-26		
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>), Szynka drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), 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: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.82 kcal; białko og.: 87.08 g; tł.: 74.69 g; węgl.og.: 338.72 g; węgl.przysw.: 311.52 g; kw.tł.nasyc.: 24.81 g; błonnik: 27.22 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 87.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet devolay z pore <i>m</i> i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z ziele <i>ni</i> ną 200 g , surówka z selera i jabł <i>ka</i> z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.4 kcal; białko og.: 106.38 g; tł.: 95.73 g; węgl.og.: 307.12 g; węgl.przysw.: 265.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.22 g; błonnik: 40.54 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 75.32 g;		
czwartek 2025-11-27		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z ziele <i>ni</i> ną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.73 kcal; białko og.: 113.3 g; tł.: 85.11 g; węgl.og.: 297.88 g; węgl.przysw.: 265.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.44 g; błonnik: 31.65 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 71.03 g;		
czwartek 2025-11-27		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z ziele <i>ni</i> ną 200 g , surówka z selera i jabł <i>ka</i> z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.73 kcal; białko og.: 108.78 g; tł.: 86.03 g; węgl.og.: 300.22 g; węgl.przysw.: 235.91 g; kw.tł.nasyc.: 31.53 g; błonnik: 44.24 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 99.24 g;		
czwartek 2025-11-27		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z selera i jabł <i>ka</i> z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.33 kcal; białko og.: 66.2 g; tł.: 94.1 g; węgl.og.: 358.72 g; węgl.przysw.: 318.91 g; kw.tł.nasyc.: 27.48 g; błonnik: 38.27 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 96.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), kotlet devolay z pore <i>m</i> i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2524.99 kcal; białko og.: 106.03 g; tł.: 99.97 g; węgl.og.: 321.44 g; węgl.przysw.: 281.72 g; kw.tł.nasyc.: 33.3 g; błonnik: 38.86 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 92.69 g;		
czwartek 2025-11-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL₁</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.13 kcal; białko og.: 112.2 g; tł.: 78.14 g; węgl.og.: 303.06 g; węgl.przysw.: 270.71 g; kw.tł.nasyc.: 32.32 g; błonnik: 30.47 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 86.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.83 kcal; białko og.: 92.34 g; tł.: 102.65 g; węgl.og.: 261.29 g; węgl.przysw.: 233.23 g; kw.tł.nasyc.: 33.98 g; błonnik: 28.08 g; sól: 8.03 g; suma.cuk.prost.: 42.59 g;		
piątek 2025-11-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.16 kcal; białko og.: 93.68 g; tł.: 100.83 g; węgl.og.: 264.43 g; węgl.przysw.: 241.34 g; kw.tł.nasyc.: 33.88 g; błonnik: 23.11 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 44.25 g;		
piątek 2025-11-28		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.64 kcal; białko og.: 88.24 g; tł.: 102.86 g; węgl.og.: 249.25 g; węgl.przysw.: 215.07 g; kw.tł.nasyc.: 33.99 g; błonnik: 32.1 g; sól: 7.41 g; suma.cuk.prost.: 61.17 g;		
piątek 2025-11-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.58 kcal; białko og.: 83.02 g; tł.: 75.25 g; węgl.og.: 349.65 g; węgl.przysw.: 315.07 g; kw.tł.nasyc.: 33.51 g; błonnik: 31.55 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 76.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2449.98 kcal; białko og.: 99.34 g; tł.: 94.91 g; węgl.og.: 314.24 g; węgl.przysw.: 286.12 g; kw.tł.nasyc.: 35.1 g; błonnik: 28.15 g; sól: 7.75 g; suma.cuk.prost.: 74.07 g;		
piątek 2025-11-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.16 kcal; białko og.: 99.34 g; tł.: 83.77 g; węgl.og.: 308.78 g; węgl.przysw.: 283.55 g; kw.tł.nasyc.: 33.66 g; błonnik: 25.27 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 79.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<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 zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.97 kcal; białko og.: 83.57 g; tł.: 88.67 g; węgl.og.: 294.5 g; węgl.przysw.: 263.14 g; kw.tł.nasyc.: 28.49 g; błonnik: 31.36 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 70.14 g;		
sobota 2025-11-29		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.05 kcal; białko og.: 82.32 g; tł.: 75.37 g; węgl.og.: 295.48 g; węgl.przysw.: 270.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 24.94 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 69.69 g;		
sobota 2025-11-29		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2165.39 kcal; białko og.: 95.61 g; tł.: 82.8 g; węgl.og.: 274.49 g; węgl.przysw.: 242.22 g; kw.tł.nasyc.: 30.04 g; błonnik: 32.27 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 93.73 g;		
sobota 2025-11-29		
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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.07 kcal; białko og.: 52.94 g; tł.: 68.98 g; węgl.og.: 350.51 g; węgl.przysw.: 322.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 28.5 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 87.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.69 kcal; białko og.: 84.25 g; tł.: 91.72 g; węgl.og.: 328.29 g; węgl.przysw.: 297.39 g; kw.tł.nasyc.: 28.97 g; błonnik: 30.9 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 101.22 g;		
sobota 2025-11-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.24 kcal; białko og.: 84.28 g; tł.: 78.85 g; węgl.og.: 334.57 g; węgl.przysw.: 306.99 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 27.59 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 104.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), twarożek z zieleciną 100 g (MLE, SEL), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.87 kcal; białko og.: 116.14 g; tł.: 83.13 g; węgl.og.: 284.33 g; węgl.przysw.: 256 g; kw.tł.nasyc.: 26.07 g; błonnik: 28.35 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 54.81 g;		
niedziela 2025-11-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), twarożek z zieleciną 100 g (MLE, SEL), rukola 10 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2265.39 kcal; białko og.: 115.86 g; tł.: 78.14 g; węgl.og.: 288.23 g; węgl.przysw.: 262.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 25.75 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 53.91 g;		
niedziela 2025-11-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), roszponka 10 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z zieleciną 100 g (MLE, SEL), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.12 kcal; białko og.: 119.4 g; tł.: 84.65 g; węgl.og.: 250.96 g; węgl.przysw.: 220.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.79 g; błonnik: 30.16 g; sól: 3.89 g; suma.cuk.prost.: 52.92 g;		
niedziela 2025-11-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Haga 3 szt (MLE), pomidor 100 g , roszponka 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z zieleciną 100 g (MLE, SEL), dżem 25 g (SO2), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.54 kcal; białko og.: 79.55 g; tł.: 87.57 g; węgl.og.: 313.31 g; węgl.przysw.: 279.23 g; kw.tł.nasyc.: 30.26 g; błonnik: 32.13 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 75.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
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 , roszponka 10 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , 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: 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 zieleniną 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.8 kcal; białko og.: 116.32 g; tł.: 82.67 g; węgl.og.: 306.58 g; węgl.przysw.: 279.01 g; kw.tł.nasyc.: 25.91 g; błonnik: 27.59 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 67.32 g;		
niedziela 2025-11-30		
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>), roszponka 10 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 potrawkowy 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 zieleniną 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2314.86 kcal; białko og.: 115.37 g; tł.: 78.06 g; węgl.og.: 304.56 g; węgl.przysw.: 273.87 g; kw.tł.nasyc.: 27.36 g; błonnik: 28.79 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 72.6 g;		