

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01		
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 Dziadka 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.75 kcal; białko og.: 90.83 g; tł.: 95.78 g; węgl.og.: 288.04 g; węgl.przysw.: 252.72 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 35.06 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 75.75 g;		
czwartek 2026-01-01		
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 Dziadka 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.04 kcal; białko og.: 88.08 g; tł.: 90.58 g; węgl.og.: 286.96 g; węgl.przysw.: 257.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 28.7 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 72.53 g;		
czwartek 2026-01-01		
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 Dziadka 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos potrawkowy 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: 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.46 kcal; białko og.: 83.46 g; tł.: 90.72 g; węgl.og.: 273.88 g; węgl.przysw.: 218.04 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 36.36 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 87.41 g;		
czwartek 2026-01-01		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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>), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.42 kcal; białko og.: 62.74 g; tł.: 109.42 g; węgl.og.: 300.11 g; węgl.przysw.: 269.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.7 g; błonnik: 30.03 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 75.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01		
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 Dziadka 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka biała z beczki 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.9 kcal; białko og.: 86.7 g; tł.: 98.28 g; węgl.og.: 281.26 g; węgl.przysw.: 249.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 31.01 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 75.43 g;		
czwartek 2026-01-01		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szynka Dziadka 50 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka biała z beczki 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2090.65 kcal; białko og.: 81.88 g; tł.: 77.52 g; węgl.og.: 279.89 g; węgl.przysw.: 252.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.77 g; błonnik: 25.36 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 78.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-02		
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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), śledź w sosie jogurtowo - śmietanowym z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i cebulką 250 g (<u>MLE, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 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 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.71 kcal; białko og.: 99.05 g; tł.: 89.11 g; węgl.og.: 277.35 g; węgl.przysw.: 247.63 g; kw.tł.nasyc.: 33.12 g; błonnik: 29.36 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 67.76 g;		
piątek 2026-01-02		
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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.3 kcal; białko og.: 95.79 g; tł.: 78.7 g; węgl.og.: 286.76 g; węgl.przysw.: 262.22 g; kw.tł.nasyc.: 34.82 g; błonnik: 24.87 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 58.53 g;		
piątek 2026-01-02		
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 z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), surówka z kiszonej 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2124.68 kcal; białko og.: 88.5 g; tł.: 85.95 g; węgl.og.: 269.04 g; węgl.przysw.: 233.35 g; kw.tł.nasyc.: 37.31 g; błonnik: 33.59 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 69.38 g;		
piątek 2026-01-02		
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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.51 kcal; białko og.: 79.72 g; tł.: 92.15 g; węgl.og.: 325.64 g; węgl.przysw.: 294.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.37 g; błonnik: 29 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 72.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 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 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.25 kcal; białko og.: 95.25 g; tł.: 84.75 g; węgl.og.: 327.85 g; węgl.przysw.: 298.64 g; kw.tł.nasyc.: 36.66 g; błonnik: 29.22 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 90.43 g;		
piątek 2026-01-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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.: 2391.3 kcal; białko og.: 101.35 g; tł.: 78.35 g; węgl.og.: 335.02 g; węgl.przysw.: 308.35 g; kw.tł.nasyc.: 34.42 g; błonnik: 27.01 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 94.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03		
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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>),	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.76 kcal; białko og.: 87.06 g; tł.: 88.05 g; węgl.og.: 296.93 g; węgl.przysw.: 266.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 30.22 g; sól: 8.75 g; suma.cuk.prost.: 43.63 g;		
sobota 2026-01-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.42 kcal; białko og.: 81.12 g; tł.: 82.12 g; węgl.og.: 289.75 g; węgl.przysw.: 263.58 g; kw.tł.nasyc.: 25.9 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 42.2 g;		
sobota 2026-01-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.48 kcal; białko og.: 93.69 g; tł.: 86.31 g; węgl.og.: 260.59 g; węgl.przysw.: 226.28 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 33.78 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 70.38 g;		
sobota 2026-01-03		
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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.87 kcal; białko og.: 59.24 g; tł.: 81.54 g; węgl.og.: 340.13 g; węgl.przysw.: 309.07 g; kw.tł.nasyc.: 36.1 g; błonnik: 30.53 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 68.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03		
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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.22 kcal; białko og.: 84.84 g; tł.: 89.05 g; węgl.og.: 324.8 g; węgl.przysw.: 294.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 29.59 g; sól: 8.91 g; suma.cuk.prost.: 70.28 g;		
sobota 2026-01-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.41 kcal; białko og.: 81.12 g; tł.: 83.77 g; węgl.og.: 327.25 g; węgl.przysw.: 297.34 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 29.92 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 75.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2525.25 kcal; białko og.: 101.96 g; tł.: 103.95 g; węgl.og.: 274.9 g; węgl.przysw.: 247.82 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 27.08 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 39.64 g;		
niedziela 2026-01-04		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2467.16 kcal; białko og.: 101.76 g; tł.: 94.15 g; węgl.og.: 281.28 g; węgl.przysw.: 256.95 g; kw.tł.nasyc.: 24 g; błonnik: 24.33 g; sól: 6.72 g; suma.cuk.prost.: 41.28 g;		
niedziela 2026-01-04		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.5 kcal; białko og.: 99.17 g; tł.: 104.39 g; węgl.og.: 270.43 g; węgl.przysw.: 217.14 g; kw.tł.nasyc.: 24.76 g; błonnik: 31.97 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 61.97 g;		
niedziela 2026-01-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.95 kcal; białko og.: 77.31 g; tł.: 107.25 g; węgl.og.: 312.25 g; węgl.przysw.: 283.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.12 g; błonnik: 29.17 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 53.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	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 meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2643.18 kcal; białko og.: 102.27 g; tł.: 103.36 g; węgl.og.: 306.93 g; węgl.przysw.: 260.8 g; kw.tł.nasyc.: 24.11 g; błonnik: 26.92 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 55.7 g;		
niedziela 2026-01-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.56 kcal; białko og.: 101.26 g; tł.: 73.36 g; węgl.og.: 293.47 g; węgl.przysw.: 264.3 g; kw.tł.nasyc.: 23.43 g; błonnik: 27.27 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 59.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , rozspanka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.04 kcal; białko og.: 118.46 g; tł.: 108.22 g; węgl.og.: 269.36 g; węgl.przysw.: 242.12 g; kw.tł.nasyc.: 41.6 g; błonnik: 26.86 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 35.28 g;		
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , rozspanka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki z jabłkiem 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>), Schab pieczony 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.: 2281 kcal; białko og.: 104.84 g; tł.: 79.27 g; węgl.og.: 298.06 g; węgl.przysw.: 273.25 g; kw.tł.nasyc.: 27.41 g; błonnik: 24.43 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 35.74 g;		
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , rozspanka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2148.03 kcal; białko og.: 106.88 g; tł.: 80.95 g; węgl.og.: 265.26 g; węgl.przysw.: 228.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.64 g; błonnik: 36.14 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 58.14 g;		
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , rozspanka 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2532.15 kcal; białko og.: 120.58 g; tł.: 100.47 g; węgl.og.: 301.56 g; węgl.przysw.: 277.18 g; kw.tł.nasyc.: 53.58 g; błonnik: 23.55 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 69.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2603.83 kcal; białko og.: 115.72 g; tł.: 109.72 g; węgl.og.: 304.53 g; węgl.przysw.: 275.77 g; kw.tł.nasyc.: 43.8 g; błonnik: 27.18 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 51.52 g;		
poniedziałek 2026-01-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), buraczki z jabłkiem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.43 kcal; białko og.: 101.71 g; tł.: 80.37 g; węgl.og.: 327.92 g; węgl.przysw.: 301.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 65.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06		
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>), indyk w galarecie 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa koperkowa z zacierką 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 zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.56 kcal; białko og.: 97.89 g; tł.: 87.22 g; węgl.og.: 283.65 g; węgl.przysw.: 255.63 g; kw.tł.nasyc.: 28.86 g; błonnik: 28.05 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 53.6 g;		
wtorek 2026-01-06		
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>), indyk w galarecie 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos jarzynowy 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.75 kcal; białko og.: 101.77 g; tł.: 80.18 g; węgl.og.: 275.86 g; węgl.przysw.: 254.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 21.65 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 53.25 g;		
wtorek 2026-01-06		
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>), indyk w galarecie 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.72 kcal; białko og.: 104.72 g; tł.: 84.07 g; węgl.og.: 261 g; węgl.przysw.: 229.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.68 g; błonnik: 31.47 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 65.2 g;		
wtorek 2026-01-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2107.33 kcal; białko og.: 73.4 g; tł.: 72.03 g; węgl.og.: 307.14 g; węgl.przysw.: 278.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 29.07 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 81.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z zacierką 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 , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2139.97 kcal; białko og.: 97.6 g; tł.: 72.82 g; węgl.og.: 287.27 g; węgl.przysw.: 243.39 g; kw.tł.nasyc.: 28.22 g; błonnik: 26.57 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 73.96 g;		
wtorek 2026-01-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2110.29 kcal; białko og.: 102.31 g; tł.: 65.86 g; węgl.og.: 287.36 g; węgl.przysw.: 250.12 g; kw.tł.nasyc.: 28.07 g; błonnik: 19.92 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 200 ml ,	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 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarózek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.18 kcal; białko og.: 100.05 g; tł.: 82.44 g; węgl.og.: 315.99 g; węgl.przysw.: 278.87 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 36.52 g; sól: 8.04 g; suma.cuk.prost.: 64.98 g;		
środa 2026-01-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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 zieleciną 100 g (<u>JAJ</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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarózek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.42 kcal; białko og.: 86.54 g; tł.: 91.61 g; węgl.og.: 273.37 g; węgl.przysw.: 254.43 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 18.94 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 65.98 g;		
środa 2026-01-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 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>), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: jabłko 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarózek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2161.64 kcal; białko og.: 107.42 g; tł.: 82.48 g; węgl.og.: 266.67 g; węgl.przysw.: 229.03 g; kw.tł.nasyc.: 29.27 g; błonnik: 34.93 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 74.65 g;		
środa 2026-01-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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 zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), 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>), twarózek z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.76 kcal; białko og.: 74.39 g; tł.: 88.85 g; węgl.og.: 282.88 g; węgl.przysw.: 262.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.74 g; błonnik: 20.59 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 77.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.74 kcal; białko og.: 98.51 g; tł.: 81.19 g; węgl.og.: 319.8 g; węgl.przysw.: 284.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 34.74 g; sól: 7.99 g; suma.cuk.prost.: 79.73 g;		
środa 2026-01-07		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2459.55 kcal; białko og.: 93.58 g; tł.: 82.56 g; węgl.og.: 347.04 g; węgl.przysw.: 322.28 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 24.79 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 94.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08		
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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 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 panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.38 kcal; białko og.: 110.16 g; tł.: 91.17 g; węgl.og.: 287.4 g; węgl.przysw.: 255.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.25 g; błonnik: 31.58 g; sól: 6.93 g; suma.cuk.prost.: 54.74 g;		
czwartek 2026-01-08		
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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.34 kcal; białko og.: 108.57 g; tł.: 76.98 g; węgl.og.: 289.43 g; węgl.przysw.: 261.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.9 g; błonnik: 27.34 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 54.43 g;		
czwartek 2026-01-08		
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 indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <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</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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.04 kcal; białko og.: 110.27 g; tł.: 84.28 g; węgl.og.: 278.13 g; węgl.przysw.: 224.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 34.23 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 68.05 g;		
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2622.55 kcal; białko og.: 80.74 g; tł.: 110.01 g; węgl.og.: 343.71 g; węgl.przysw.: 295.27 g; kw.tł.nasyc.: 34.54 g; błonnik: 28.99 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 67.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2521.5 kcal; białko og.: 108.64 g; tł.: 94.48 g; węgl.og.: 307.6 g; węgl.przysw.: 258.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.9 g; błonnik: 29.87 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 68.97 g;		
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.88 kcal; białko og.: 108.29 g; tł.: 77.04 g; węgl.og.: 294.82 g; węgl.przysw.: 266.89 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 26.05 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej 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</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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2233.5 kcal; białko og.: 102.86 g; tł.: 86.27 g; węgl.og.: 262.58 g; węgl.przysw.: 230.84 g; kw.tł.nasyc.: 36.08 g; błonnik: 31.1 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 41.47 g;		
piątek 2026-01-09		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 26 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1979.26 kcal; białko og.: 85.06 g; tł.: 64.91 g; węgl.og.: 255.77 g; węgl.przysw.: 231.76 g; kw.tł.nasyc.: 26.08 g; błonnik: 23.37 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 41.85 g;		
piątek 2026-01-09		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 26 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150ml 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1920.42 kcal; białko og.: 97.45 g; tł.: 64.93 g; węgl.og.: 234.86 g; węgl.przysw.: 201.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.79 g; błonnik: 32.48 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 59.04 g;		
piątek 2026-01-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , cukinia faszerowana kaszą jaglaną i warzywami zapiekana z serem - wege 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.91 kcal; białko og.: 77.33 g; tł.: 79.37 g; węgl.og.: 323.87 g; węgl.przysw.: 291.52 g; kw.tł.nasyc.: 36.77 g; błonnik: 31.72 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 57.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>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</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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.24 kcal; białko og.: 114.22 g; tł.: 90.23 g; węgl.og.: 298.07 g; węgl.przysw.: 267.84 g; kw.tł.nasyc.: 36.08 g; błonnik: 29.59 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 76.3 g;		
piątek 2026-01-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 26 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2241.71 kcal; białko og.: 93.64 g; tł.: 66.63 g; węgl.og.: 310.17 g; węgl.przysw.: 283.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 25.79 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 81.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>),	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529.73 kcal; białko og.: 91.48 g; tł.: 106.97 g; węgl.og.: 300.38 g; węgl.przysw.: 270.07 g; kw.tł.nasyc.: 30.38 g; błonnik: 30.32 g; sól: 8.41 g; suma.cuk.prost.: 53.41 g;		
sobota 2026-01-10		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.11 kcal; białko og.: 89.68 g; tł.: 90.86 g; węgl.og.: 299.19 g; węgl.przysw.: 276.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.76 g; błonnik: 22.66 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 53.32 g;		
sobota 2026-01-10		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), gruszka 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 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, 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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2476.45 kcal; białko og.: 104.2 g; tł.: 104.86 g; węgl.og.: 281.57 g; węgl.przysw.: 230.8 g; kw.tł.nasyc.: 32.93 g; błonnik: 31.56 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 69.13 g;		
sobota 2026-01-10		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztet sojowy 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2783.38 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 101.24 g; węgl.og.: 397.39 g; węgl.przysw.: 324.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.44 g; błonnik: 53.79 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 77.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 zielenią 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i 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>), 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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2697.04 kcal; białko og.: 90.34 g; tł.: 111.75 g; węgl.og.: 332.76 g; węgl.przysw.: 302.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.63 g; błonnik: 30.43 g; sól: 8.64 g; suma.cuk.prost.: 82.05 g;		
sobota 2026-01-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa 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 zielenią 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.03 kcal; białko og.: 89.67 g; tł.: 71.79 g; węgl.og.: 332.55 g; węgl.przysw.: 306.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 26.31 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 86.45 g;		