

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
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>), serek Haga 1 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 z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.34 kcal; białko og.: 103.24 g; tł.: 106.37 g; węgl.og.: 270.39 g; węgl.przysw.: 241.92 g; kw.tł.nasyc.: 24.58 g; błonnik: 27.82 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 41.68 g;		
niedziela 2025-12-21		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos wywarowy lekki 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2416.39 kcal; białko og.: 105.69 g; tł.: 98.17 g; węgl.og.: 274.06 g; węgl.przysw.: 249.06 g; kw.tł.nasyc.: 24.08 g; błonnik: 24.33 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 40.31 g;		
niedziela 2025-12-21		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.66 kcal; białko og.: 100.67 g; tł.: 105.81 g; węgl.og.: 260.76 g; węgl.przysw.: 207.87 g; kw.tł.nasyc.: 24.63 g; błonnik: 33.02 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 64.22 g;		
niedziela 2025-12-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana z warzywami, ryżem i pieczarkami 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2593.49 kcal; białko og.: 83.54 g; tł.: 110.76 g; węgl.og.: 340.24 g; węgl.przysw.: 300.6 g; kw.tł.nasyc.: 41.92 g; błonnik: 37.69 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 73.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 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 cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 , miód 25 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2618.65 kcal; białko og.: 103.42 g; tł.: 105.74 g; węgl.og.: 311.1 g; węgl.przysw.: 282.76 g; kw.tł.nasyc.: 24.35 g; błonnik: 27.69 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 58.38 g;		
niedziela 2025-12-21		
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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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 wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , miód 25 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.33 kcal; białko og.: 108.56 g; tł.: 78.43 g; węgl.og.: 301.85 g; węgl.przysw.: 272.13 g; kw.tł.nasyc.: 23.8 g; błonnik: 27.17 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 58.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszona 100 g (<u>GLU, OZI, SEL, GOR, SO2</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 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 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszonek 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.34 kcal; białko og.: 100.48 g; tł.: 94.57 g; węgl.og.: 276.9 g; węgl.przysw.: 247 g; kw.tł.nasyc.: 36.23 g; błonnik: 29.36 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 47.12 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszonek 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.97 kcal; białko og.: 95.52 g; tł.: 79.57 g; węgl.og.: 285.31 g; węgl.przysw.: 261.02 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 24.29 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 41.37 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt , Papryka świeża 60 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszonek 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.94 kcal; białko og.: 96.7 g; tł.: 81.5 g; węgl.og.: 265.14 g; węgl.przysw.: 226.43 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 36.08 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 57.48 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszonek 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2428.76 kcal; białko og.: 85.31 g; tł.: 98.29 g; węgl.og.: 315.54 g; węgl.przysw.: 286.81 g; kw.tł.nasyc.: 48.12 g; błonnik: 28.21 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 57.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszona 100 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), kasza gryczana na sypko 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: 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.59 kcal; białko og.: 94.45 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 306.51 g; węgl.przysw.: 271.46 g; kw.tł.nasyc.: 35.67 g; błonnik: 34.51 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 62.77 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<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.: 2193.32 kcal; białko og.: 83.39 g; tł.: 76.23 g; węgl.og.: 307.71 g; węgl.przysw.: 280 g; kw.tł.nasyc.: 31.11 g; błonnik: 27.72 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 72.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka duszona ze schabu w sosie cebulowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z 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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.98 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 73.5 g; węgl.og.: 289.04 g; węgl.przysw.: 260.99 g; kw.tł.nasyc.: 25.05 g; błonnik: 27.4 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 54.32 g;		
wtorek 2025-12-23		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<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 bazylkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z 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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2159.42 kcal; białko og.: 93.09 g; tł.: 71.49 g; węgl.og.: 277.88 g; węgl.przysw.: 254.23 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 23 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 49.9 g;		
wtorek 2025-12-23		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<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 bazylkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2164.55 kcal; białko og.: 96.61 g; tł.: 78.51 g; węgl.og.: 264.83 g; węgl.przysw.: 231.77 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 32.41 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 64.81 g;		
wtorek 2025-12-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kroiety zapekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ćwikła z 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 Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2349.88 kcal; białko og.: 66.48 g; tł.: 83.12 g; węgl.og.: 349.29 g; węgl.przysw.: 315.38 g; kw.tł.nasyc.: 21.81 g; błonnik: 31.95 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 71.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
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 gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka duszona ze schabu w sosie cebulowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 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 razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.63 kcal; białko og.: 102.99 g; tł.: 74.32 g; węgl.og.: 311.62 g; węgl.przysw.: 264.76 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 28.87 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 78.04 g;		
wtorek 2025-12-23		
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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<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 bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.2 kcal; białko og.: 94.25 g; tł.: 72.39 g; węgl.og.: 308.34 g; węgl.przysw.: 266.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.73 g; błonnik: 24.22 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 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>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron razowy ze szpinakiem i fetą w sosie śmietankowo-serowym 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 200 ml ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Łosoś w galarecie z jajkiem i zieleniną 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL,</u>), roszponka 10 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.97 kcal; białko og.: 86.22 g; tł.: 94.43 g; węgl.og.: 310.52 g; węgl.przysw.: 281.34 g; kw.tł.nasyc.: 34.81 g; błonnik: 29.18 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 89.12 g;		
środa 2025-12-24 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>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron pszenny ze szpinakiem i twarogiem zapiekany w sosie śmietankowo-pietruszkowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Łosoś w galarecie z jajkiem i zieleniną 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL,</u>), roszponka 10 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.17 kcal; białko og.: 94.91 g; tł.: 82.07 g; węgl.og.: 318.62 g; węgl.przysw.: 291.78 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 26.83 g; sól: 4.3 g; suma.cuk.prost.: 93.72 g;		
środa 2025-12-24 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>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron razowy ze szpinakiem i fetą w sosie śmietankowo-serowym 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE,</u>),	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Łosoś w galarecie z jajkiem i zieleniną 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL,</u>), roszponka 10 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.32 kcal; białko og.: 92.55 g; tł.: 98.82 g; węgl.og.: 324.32 g; węgl.przysw.: 287.74 g; kw.tł.nasyc.: 36.05 g; błonnik: 34.48 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 95.88 g;		
środa 2025-12-24 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>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy ze szpinakiem i fetą w sosie śmietankowo-serowym 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.9 kcal; białko og.: 77.9 g; tł.: 93.25 g; węgl.og.: 318.8 g; węgl.przysw.: 292.9 g; kw.tł.nasyc.: 39.01 g; błonnik: 23.8 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 103.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), makaron razowy ze szpinakiem i fetą w sosie śmietankowo-serowym 250 g (<u>GLU, MLE₁</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL₁</u>), chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Łosoś w galarecie z jajkiem i zieleniną 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL₁</u>), roszponka 10 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.19 kcal; białko og.: 87 g; tł.: 93.31 g; węgl.og.: 348.9 g; węgl.przysw.: 317.93 g; kw.tł.nasyc.: 34.01 g; błonnik: 28.87 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 101.53 g;		
środa 2025-12-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), makaron pszenny ze szpinakiem i twarogiem zapiekany w sosie śmietankowo-pietruszkowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL₁</u>), chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Łosoś w galarecie z jajkiem i zieleniną 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt , ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2568.84 kcal; białko og.: 99.69 g; tł.: 81.24 g; węgl.og.: 374.44 g; węgl.przysw.: 346.01 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 28.43 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 112.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
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 70 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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 4 szt (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2497.84 kcal; białko og.: 105.67 g; tł.: 102.13 g; węgl.og.: 306.24 g; węgl.przysw.: 272.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.95 g; błonnik: 33.69 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 76.43 g;		
czwartek 2025-12-25		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Szynka Dziadka 70 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>),	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos pietruszkowy 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.28 kcal; białko og.: 101.75 g; tł.: 89.45 g; węgl.og.: 319.8 g; węgl.przysw.: 289.66 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 29.87 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 83.93 g;		
czwartek 2025-12-25		
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 70 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szynka biała z beczki 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.4 kcal; białko og.: 98.22 g; tł.: 97.22 g; węgl.og.: 291.69 g; węgl.przysw.: 237.38 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 34.86 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 87.82 g;		
czwartek 2025-12-25		
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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2547.55 kcal; białko og.: 78.1 g; tł.: 105.54 g; węgl.og.: 339.7 g; węgl.przysw.: 304.79 g; kw.tł.nasyc.: 36.73 g; błonnik: 34.69 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 84.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
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 70 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szynka biała z beczki 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.99 kcal; białko og.: 101.54 g; tł.: 104.63 g; węgl.og.: 299.46 g; węgl.przysw.: 269.57 g; kw.tł.nasyc.: 30.65 g; błonnik: 29.64 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 76.11 g;		
czwartek 2025-12-25		
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 70 g , pomidor parzony 90 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 faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka biała z beczki 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ciasto świąteczna (niskosłodzone) 50 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.8 kcal; białko og.: 91.05 g; tł.: 79.08 g; węgl.og.: 303.68 g; węgl.przysw.: 274.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 26.4 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 83.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , rukola 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	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>), 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: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.98 kcal; białko og.: 97.21 g; tł.: 88.82 g; węgl.og.: 262.02 g; węgl.przysw.: 232.95 g; kw.tł.nasyc.: 25.81 g; błonnik: 29.09 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 47.66 g;		
piątek 2025-12-26		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , rukola 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</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: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.43 kcal; białko og.: 101.5 g; tł.: 82.41 g; węgl.og.: 247.31 g; węgl.przysw.: 224.48 g; kw.tł.nasyc.: 25.67 g; błonnik: 22.85 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 44.59 g;		
piątek 2025-12-26		
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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 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>), 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: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.75 kcal; białko og.: 97.41 g; tł.: 83.34 g; węgl.og.: 244.42 g; węgl.przysw.: 210.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.81 g; błonnik: 32.31 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 67.61 g;		
piątek 2025-12-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>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>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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>), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2541.49 kcal; białko og.: 90.83 g; tł.: 82.48 g; węgl.og.: 386.66 g; węgl.przysw.: 333.74 g; kw.tł.nasyc.: 24.36 g; błonnik: 50.83 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 86.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26		
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 półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , rukola 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2476.96 kcal; białko og.: 104.51 g; tł.: 90.11 g; węgl.og.: 311.13 g; węgl.przysw.: 282.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.55 g; błonnik: 28.4 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 84.05 g;		
piątek 2025-12-26		
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 półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.88 kcal; białko og.: 114.81 g; tł.: 64.54 g; węgl.og.: 301.97 g; węgl.przysw.: 277.58 g; kw.tł.nasyc.: 26.39 g; błonnik: 24.42 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 88.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, 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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , miód 25 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.63 kcal; białko og.: 79.29 g; tł.: 83.27 g; węgl.og.: 307.82 g; węgl.przysw.: 278.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.46 g; błonnik: 29.72 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 58.08 g;		
sobota 2025-12-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , miód 25 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.03 kcal; białko og.: 84.34 g; tł.: 82.12 g; węgl.og.: 305.95 g; węgl.przysw.: 282.4 g; kw.tł.nasyc.: 32.68 g; błonnik: 23.54 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 55.82 g;		
sobota 2025-12-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.93 kcal; białko og.: 97.6 g; tł.: 87.13 g; węgl.og.: 281.47 g; węgl.przysw.: 229.99 g; kw.tł.nasyc.: 35.06 g; błonnik: 32.26 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 81.61 g;		
sobota 2025-12-27		
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 Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 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 wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2400.85 kcal; białko og.: 79.06 g; tł.: 88.29 g; węgl.og.: 341.56 g; węgl.przysw.: 290.12 g; kw.tł.nasyc.: 34.74 g; błonnik: 32.24 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 82.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , 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 ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , miód 25 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.08 kcal; białko og.: 76.95 g; tł.: 84.27 g; węgl.og.: 333.31 g; węgl.przysw.: 284.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.65 g; błonnik: 29.74 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 76.42 g;		
sobota 2025-12-27		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , miód 25 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.96 kcal; białko og.: 82.97 g; tł.: 83.85 g; węgl.og.: 333.29 g; węgl.przysw.: 304.91 g; kw.tł.nasyc.: 31.93 g; błonnik: 26.47 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 77.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), kompot z owocami 250 ml , sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarózek z zieleciną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.86 kcal; białko og.: 119.03 g; tł.: 78.08 g; węgl.og.: 292.87 g; węgl.przysw.: 264.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.83 g; błonnik: 28.24 g; sól: 4.45 g; suma.cuk.prost.: 63.39 g;		
niedziela 2025-12-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarózek z zieleciną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.6 kcal; białko og.: 116.13 g; tł.: 77.14 g; węgl.og.: 292.04 g; węgl.przysw.: 267.31 g; kw.tł.nasyc.: 26.6 g; błonnik: 24.73 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 67.87 g;		
niedziela 2025-12-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarózek z zieleciną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.07 kcal; białko og.: 118.41 g; tł.: 79.19 g; węgl.og.: 257.81 g; węgl.przysw.: 227.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.67 g; błonnik: 29.46 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 67.01 g;		
niedziela 2025-12-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Kluski śląskie 3 szt , sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>), twarózek z zieleciną 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2499.68 kcal; białko og.: 64.97 g; tł.: 75.3 g; węgl.og.: 408.84 g; węgl.przysw.: 372.33 g; kw.tł.nasyc.: 26.7 g; błonnik: 33.59 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 91.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28		
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>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), kompot z owocami 250 ml , sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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 zieleciną 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.79 kcal; białko og.: 119.21 g; tł.: 77.62 g; węgl.og.: 315.12 g; węgl.przysw.: 287.66 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 27.48 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 75.9 g;		
niedziela 2025-12-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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 zieleciną 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.13 kcal; białko og.: 115.11 g; tł.: 76.94 g; węgl.og.: 306 g; węgl.przysw.: 277.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 27.09 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 84.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (SEL, GOR, SO2), ziemniaki z zieleniną 200 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1841.6 kcal; białko og.: 69.86 g; tł.: 68.83 g; węgl.og.: 248.8 g; węgl.przysw.: 221.32 g; kw.tł.nasyc.: 24.88 g; błonnik: 27.5 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 31.37 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ), bukiet warzyw 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), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.16 kcal; białko og.: 85.12 g; tł.: 70.58 g; węgl.og.: 317.44 g; węgl.przysw.: 288.81 g; kw.tł.nasyc.: 26.28 g; błonnik: 28.64 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 37.69 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron razowy 160 g (GLU), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2074.06 kcal; białko og.: 74.01 g; tł.: 76.31 g; węgl.og.: 293.18 g; węgl.przysw.: 237.67 g; kw.tł.nasyc.: 26.63 g; błonnik: 34.23 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 56.27 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Haga 3 szt (MLE), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.14 kcal; białko og.: 67.88 g; tł.: 85.91 g; węgl.og.: 324.29 g; węgl.przysw.: 289.49 g; kw.tł.nasyc.: 31.89 g; błonnik: 30.74 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 60.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), roszonek 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL,</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU,</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: galaretkę owocową 175g 1 szt ,	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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.89 kcal; białko og.: 83.6 g; tł.: 79.19 g; węgl.og.: 322.14 g; węgl.przysw.: 292.87 g; kw.tł.nasyc.: 28.92 g; błonnik: 27.21 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 83.65 g;		
poniedziałek 2025-12-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL,</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ,</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: galaretkę owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.24 kcal; białko og.: 92.11 g; tł.: 73.41 g; węgl.og.: 346.45 g; węgl.przysw.: 318.71 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 27.76 g; sól: 4.09 g; suma.cuk.prost.: 95.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2519.99 kcal; białko og.: 99.48 g; tł.: 97.22 g; węgl.og.: 304.54 g; węgl.przysw.: 273.96 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 31.75 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 47.54 g;		
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.76 kcal; białko og.: 101.4 g; tł.: 84.17 g; węgl.og.: 303.34 g; węgl.przysw.: 278.17 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 26.34 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 46.37 g;		
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2% 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.57 kcal; białko og.: 99.25 g; tł.: 90.52 g; węgl.og.: 276.91 g; węgl.przysw.: 239.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.73 g; błonnik: 37.18 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 65.59 g;		
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2455.3 kcal; białko og.: 107.27 g; tł.: 83.2 g; węgl.og.: 333.42 g; węgl.przysw.: 307.11 g; kw.tł.nasyc.: 36.82 g; błonnik: 27.46 g; sól: 3.67 g; suma.cuk.prost.: 83.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE₁</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.76 kcal; białko og.: 102.33 g; tł.: 83.91 g; węgl.og.: 298.07 g; węgl.przysw.: 250.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 29.28 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 69.48 g;		
wtorek 2025-12-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.66 kcal; białko og.: 105.08 g; tł.: 70.94 g; węgl.og.: 304.75 g; węgl.przysw.: 263.16 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 23.62 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 68.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 ml , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g (<u>JAJ,</u>),	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>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2731.23 kcal; białko og.: 99.18 g; tł.: 125.21 g; węgl.og.: 302.09 g; węgl.przysw.: 270.89 g; kw.tł.nasyc.: 28.26 g; błonnik: 30.95 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 49.64 g;		
środa 2025-12-31		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2633.1 kcal; białko og.: 98.24 g; tł.: 113.2 g; węgl.og.: 303.94 g; węgl.przysw.: 275.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 27.84 g; sól: 8.13 g; suma.cuk.prost.: 50.89 g;		
środa 2025-12-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2601.8 kcal; białko og.: 94.45 g; tł.: 125.16 g; węgl.og.: 278.41 g; węgl.przysw.: 241.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 34.8 g; sól: 7.82 g; suma.cuk.prost.: 60.59 g;		
środa 2025-12-31		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2596.97 kcal; białko og.: 75.74 g; tł.: 105.78 g; węgl.og.: 351.52 g; węgl.przysw.: 318.35 g; kw.tł.nasyc.: 35.44 g; błonnik: 32.92 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 48.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2798.04 kcal; białko og.: 91.41 g; tł.: 130.16 g; węgl.og.: 314.06 g; węgl.przysw.: 285 g; kw.tł.nasyc.: 29.97 g; błonnik: 28.15 g; sól: 8.08 g; suma.cuk.prost.: 64.57 g;		
środa 2025-12-31		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.19 kcal; białko og.: 93.07 g; tł.: 78.97 g; węgl.og.: 317.18 g; węgl.przysw.: 291.14 g; kw.tł.nasyc.: 27.46 g; błonnik: 25.4 g; sól: 7.55 g; suma.cuk.prost.: 79.95 g;		