

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.81 kcal; białko og.: 105.61 g; tł.: 102.5 g; węgl.og.: 289.05 g; węgl.przysw.: 256.18 g; kw.tł.nasyc.: 34.25 g; błonnik: 32.66 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 53.6 g;		
czwartek 2025-12-11		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.68 kcal; białko og.: 102.32 g; tł.: 88.85 g; węgl.og.: 292.48 g; węgl.przysw.: 264.96 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 27.28 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 54.5 g;		
czwartek 2025-12-11		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.48 kcal; białko og.: 101.55 g; tł.: 96.1 g; węgl.og.: 286.99 g; węgl.przysw.: 230.54 g; kw.tł.nasyc.: 34.78 g; błonnik: 37.02 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 78.26 g;		
czwartek 2025-12-11		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2407.6 kcal; białko og.: 72.89 g; tł.: 97.73 g; węgl.og.: 329.45 g; węgl.przysw.: 290.67 g; kw.tł.nasyc.: 33.79 g; błonnik: 38.56 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 79.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE₁</u>), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2528.4 kcal; białko og.: 105.26 g; tł.: 106.74 g; węgl.og.: 303.37 g; węgl.przysw.: 272.18 g; kw.tł.nasyc.: 36.33 g; błonnik: 30.98 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 70.97 g;		
czwartek 2025-12-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.08 kcal; białko og.: 101.22 g; tł.: 81.88 g; węgl.og.: 297.66 g; węgl.przysw.: 269.68 g; kw.tł.nasyc.: 35.18 g; błonnik: 26.1 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 69.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.89 kcal; białko og.: 104.04 g; tł.: 97.49 g; węgl.og.: 286.02 g; węgl.przysw.: 256.89 g; kw.tł.nasyc.: 38.32 g; błonnik: 29.13 g; sól: 7.73 g; suma.cuk.prost.: 38.36 g;		
piątek 2025-12-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), 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 (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.48 kcal; białko og.: 93.36 g; tł.: 89.94 g; węgl.og.: 288.73 g; węgl.przysw.: 266.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 22.62 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 41.63 g;		
piątek 2025-12-12		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.39 kcal; białko og.: 88.51 g; tł.: 92.69 g; węgl.og.: 273.04 g; węgl.przysw.: 217.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 34.44 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 63.82 g;		
piątek 2025-12-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sałatka z pomidora i ogórka z czerwoną cebulką i olejem 100 g (GOR,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.67 kcal; białko og.: 92.3 g; tł.: 76.09 g; węgl.og.: 357 g; węgl.przysw.: 324.7 g; kw.tł.nasyc.: 35.86 g; błonnik: 30.21 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 66.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2558.55 kcal; białko og.: 108.96 g; tł.: 96.85 g; węgl.og.: 331.57 g; węgl.przysw.: 302.61 g; kw.tł.nasyc.: 37.88 g; błonnik: 28.97 g; sól: 7.36 g; suma.cuk.prost.: 71.93 g;		
piątek 2025-12-12		
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 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 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: 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2509.67 kcal; białko og.: 99.03 g; tł.: 89.61 g; węgl.og.: 337.21 g; węgl.przysw.: 312.35 g; kw.tł.nasyc.: 27.22 g; błonnik: 24.88 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 77.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-13		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa koperkowa z zacierką 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>), 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 ,	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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.62 kcal; białko og.: 82.64 g; tł.: 87.96 g; węgl.og.: 296.86 g; węgl.przysw.: 262.84 g; kw.tł.nasyc.: 25.78 g; błonnik: 34.05 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 67.88 g;		
sobota 2025-12-13		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofy 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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.69 kcal; białko og.: 82.18 g; tł.: 80.89 g; węgl.og.: 295.98 g; węgl.przysw.: 269.23 g; kw.tł.nasyc.: 25.95 g; błonnik: 26.77 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 66.86 g;		
sobota 2025-12-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofy 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 , 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: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.32 kcal; białko og.: 95.78 g; tł.: 86.02 g; węgl.og.: 273.54 g; węgl.przysw.: 237.39 g; kw.tł.nasyc.: 28.35 g; błonnik: 36.17 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 86 g;		
sobota 2025-12-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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 ,	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 Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.1 kcal; białko og.: 61.74 g; tł.: 95.57 g; węgl.og.: 332.55 g; węgl.przysw.: 297.59 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 34.96 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 83.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z zacierką 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 zieleniną 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>), Szynekowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2612.79 kcal; białko og.: 84.96 g; tł.: 95 g; węgl.og.: 337.97 g; węgl.przysw.: 302.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 35.18 g; sól: 7.4 g; suma.cuk.prost.: 102.91 g;		
sobota 2025-12-13		
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 , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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>), Szynekowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.34 kcal; białko og.: 82.24 g; tł.: 70.29 g; węgl.og.: 335.27 g; węgl.przysw.: 304.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.76 g; błonnik: 30.59 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 104.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 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 marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.42 kcal; białko og.: 113 g; tł.: 80.7 g; węgl.og.: 279.69 g; węgl.przysw.: 251.59 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 27.16 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 55.61 g;		
niedziela 2025-12-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.25 kcal; białko og.: 116.28 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 278.99 g; węgl.przysw.: 254.68 g; kw.tł.nasyc.: 27.21 g; błonnik: 24.31 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 51.28 g;		
niedziela 2025-12-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.71 kcal; białko og.: 116.78 g; tł.: 82.55 g; węgl.og.: 257.75 g; węgl.przysw.: 227.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.4 g; błonnik: 29.73 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 64.32 g;		
niedziela 2025-12-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , kiwi 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 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.91 kcal; białko og.: 74.26 g; tł.: 87.39 g; węgl.og.: 311.8 g; węgl.przysw.: 273.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 35.51 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 79.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.35 kcal; białko og.: 113.18 g; tł.: 80.24 g; węgl.og.: 301.94 g; węgl.przysw.: 274.6 g; kw.tł.nasyc.: 26.77 g; błonnik: 26.4 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 68.12 g;		
niedziela 2025-12-14		
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>), 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 gotowane 150 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: 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.52 kcal; białko og.: 115.68 g; tł.: 79.24 g; węgl.og.: 295.1 g; węgl.przysw.: 265.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.06 g; błonnik: 27.24 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 69.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 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 , serek Haga 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wieprzowy a'la beef stroganoff 180 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	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), Pasztet zapiekany 70 g (GLU, OZI, MLE, SEL), Salata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.51 kcal; białko og.: 106.02 g; tł.: 88.27 g; węgl.og.: 299.93 g; węgl.przysw.: 264.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.81 g; błonnik: 32.79 g; sól: 8.79 g; suma.cuk.prost.: 69.21 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 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 , serek Haga 1 szt (MLE), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.93 kcal; białko og.: 101.08 g; tł.: 74.79 g; węgl.og.: 312.46 g; węgl.przysw.: 281.2 g; kw.tł.nasyc.: 23.71 g; błonnik: 28.5 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 66.14 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.05 kcal; białko og.: 103.01 g; tł.: 80.92 g; węgl.og.: 292.45 g; węgl.przysw.: 232.67 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 37.81 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 80.61 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasztet sojowy 1 szt , serek Haga 1 szt (MLE), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg 100 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2559.73 kcal; białko og.: 91.73 g; tł.: 106.35 g; węgl.og.: 325.31 g; węgl.przysw.: 295.52 g; kw.tł.nasyc.: 26.71 g; błonnik: 27.03 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 75.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), gulasz wieprzowy a'la beef stroganoff 180 g (<u>GLU₁, MLE₁, SEL₁, GOR₁, SEZ₁</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU₁, OZI₁, MLE₁, SEL₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.76 kcal; białko og.: 95.89 g; tł.: 87.09 g; węgl.og.: 316.77 g; węgl.przysw.: 282.84 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 29.98 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 75.44 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 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, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU₁, MLE₁, SEL₁</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU₁</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.66 kcal; białko og.: 92.6 g; tł.: 73.25 g; węgl.og.: 320.89 g; węgl.przysw.: 292.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.3 g; błonnik: 26.31 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 83.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.69 kcal; białko og.: 105.21 g; tł.: 105.24 g; węgl.og.: 287.77 g; węgl.przysw.: 258.53 g; kw.tł.nasyc.: 33.28 g; błonnik: 29.27 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 49.62 g;		
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.31 kcal; białko og.: 108.34 g; tł.: 92.75 g; węgl.og.: 284.35 g; węgl.przysw.: 258.86 g; kw.tł.nasyc.: 33.79 g; błonnik: 25.51 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 50.23 g;		
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.64 kcal; białko og.: 106 g; tł.: 100.22 g; węgl.og.: 257.42 g; węgl.przysw.: 223.21 g; kw.tł.nasyc.: 34.31 g; błonnik: 34.24 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 59.57 g;		
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.85 kcal; białko og.: 85.1 g; tł.: 75.62 g; węgl.og.: 360.43 g; węgl.przysw.: 326.14 g; kw.tł.nasyc.: 29.29 g; błonnik: 34.29 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 66.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.89 kcal; białko og.: 95.84 g; tł.: 94.94 g; węgl.og.: 298.63 g; węgl.przysw.: 254.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.22 g; błonnik: 26.97 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 70.76 g;		
wtorek 2025-12-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.5 kcal; białko og.: 100.65 g; tł.: 82.72 g; węgl.og.: 307.2 g; węgl.przysw.: 265.77 g; kw.tł.nasyc.: 33.8 g; błonnik: 24.12 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 74.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
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 delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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 , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.67 kcal; białko og.: 77.73 g; tł.: 83.68 g; węgl.og.: 292.89 g; węgl.przysw.: 259.27 g; kw.tł.nasyc.: 25.25 g; błonnik: 30.33 g; sól: 6.84 g; suma.cuk.prost.: 54.54 g;		
środa 2025-12-17		
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>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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 , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.55 kcal; białko og.: 92.02 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 310.31 g; węgl.przysw.: 280.46 g; kw.tł.nasyc.: 26.33 g; błonnik: 27.1 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 54.73 g;		
środa 2025-12-17		
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>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.51 kcal; białko og.: 81.32 g; tł.: 85.8 g; węgl.og.: 292.25 g; węgl.przysw.: 233.49 g; kw.tł.nasyc.: 26.35 g; błonnik: 36.26 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 80.54 g;		
środa 2025-12-17		
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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.2 kcal; białko og.: 70.36 g; tł.: 82.8 g; węgl.og.: 324.33 g; węgl.przysw.: 274.22 g; kw.tł.nasyc.: 34.08 g; błonnik: 27.62 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 69.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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 , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.78 kcal; białko og.: 79.1 g; tł.: 84.87 g; węgl.og.: 302.82 g; węgl.przysw.: 251.76 g; kw.tł.nasyc.: 25.91 g; błonnik: 28.56 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 70.26 g;		
środa 2025-12-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.88 kcal; białko og.: 100.32 g; tł.: 71.75 g; węgl.og.: 330.26 g; węgl.przysw.: 298.63 g; kw.tł.nasyc.: 27.49 g; błonnik: 29.07 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 75.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18		
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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 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 po tajsju z ananasem i olejem 130 g , 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.97 kcal; białko og.: 98.23 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 284.57 g; węgl.przysw.: 254.05 g; kw.tł.nasyc.: 27.99 g; błonnik: 30.28 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 54.54 g;		
czwartek 2025-12-18		
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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</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>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.43 kcal; białko og.: 98.48 g; tł.: 75.28 g; węgl.og.: 283.61 g; węgl.przysw.: 257.32 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 26.05 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 52.24 g;		
czwartek 2025-12-18		
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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.44 kcal; białko og.: 99.54 g; tł.: 78.2 g; węgl.og.: 265.91 g; węgl.przysw.: 233.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.63 g; błonnik: 32.62 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 65.84 g;		
czwartek 2025-12-18		
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 , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2438.91 kcal; białko og.: 104.09 g; tł.: 87.83 g; węgl.og.: 321.18 g; węgl.przysw.: 292.83 g; kw.tł.nasyc.: 37.37 g; błonnik: 27.14 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 81.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 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: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.51 kcal; białko og.: 103 g; tł.: 87.92 g; węgl.og.: 316.33 g; węgl.przysw.: 282.73 g; kw.tł.nasyc.: 28.93 g; błonnik: 33.36 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 69.95 g;		
czwartek 2025-12-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</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, JAJ, MLE, SEL,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.97 kcal; białko og.: 98.2 g; tł.: 75.34 g; węgl.og.: 289 g; węgl.przysw.: 262.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 24.76 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 69.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-19		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), śledź po japońsku 250 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2412.57 kcal; białko og.: 106.13 g; tł.: 103.47 g; węgl.og.: 279.58 g; węgl.przysw.: 251.43 g; kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 28.16 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 63.83 g;		
piątek 2025-12-19		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor 100 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.6 kcal; białko og.: 98.38 g; tł.: 78.72 g; węgl.og.: 270.5 g; węgl.przysw.: 249.42 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 21.09 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 55.1 g;		
piątek 2025-12-19		
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 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2103.05 kcal; białko og.: 100.68 g; tł.: 85.23 g; węgl.og.: 250.29 g; węgl.przysw.: 215.85 g; kw.tł.nasyc.: 31.79 g; błonnik: 32.36 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 61.05 g;		
piątek 2025-12-19		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztecik sojowy 1 szt , miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2647.27 kcal; białko og.: 92.42 g; tł.: 112.47 g; węgl.og.: 332.05 g; węgl.przysw.: 302.33 g; kw.tł.nasyc.: 39.26 g; błonnik: 27.62 g; sól: 7.68 g; suma.cuk.prost.: 69.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), papryka kolorowa 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.54 kcal; białko og.: 107.28 g; tł.: 80.78 g; węgl.og.: 325.33 g; węgl.przysw.: 298 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 27.36 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 86.48 g;		
piątek 2025-12-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.79 kcal; białko og.: 104.05 g; tł.: 78.39 g; węgl.og.: 318.98 g; węgl.przysw.: 295.66 g; kw.tł.nasyc.: 29.95 g; błonnik: 23.35 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 90.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), gotąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2123.6 kcal; białko og.: 87.49 g; tł.: 73.5 g; węgl.og.: 293.48 g; węgl.przysw.: 262.95 g; kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 30.55 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 68.11 g;		
sobota 2025-12-20 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2059.51 kcal; białko og.: 90.26 g; tł.: 64.53 g; węgl.og.: 291.83 g; węgl.przysw.: 267.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 24.54 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 65.25 g;		
sobota 2025-12-20 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2027.67 kcal; białko og.: 103.05 g; tł.: 71.94 g; węgl.og.: 257.74 g; węgl.przysw.: 226.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.69 g; błonnik: 31.13 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 75.52 g;		
sobota 2025-12-20 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2083.76 kcal; białko og.: 68.65 g; tł.: 59.35 g; węgl.og.: 333.1 g; węgl.przysw.: 304.93 g; kw.tł.nasyc.: 25.2 g; błonnik: 28.18 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 69.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.32 kcal; białko og.: 88.18 g; tł.: 76.55 g; węgl.og.: 327.27 g; węgl.przysw.: 297.2 g; kw.tł.nasyc.: 29.9 g; błonnik: 30.09 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 99.19 g;		
sobota 2025-12-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.5 kcal; białko og.: 92.11 g; tł.: 68 g; węgl.og.: 330.7 g; węgl.przysw.: 303.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 27.08 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 99.87 g;		