

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.1 kcal; białko og.: 108.05 g; tł.: 93.07 g; węgl.og.: 268.26 g; węgl.przysw.: 226.14 g; kw.tł.nasyc.: 23.1 g; błonnik: 26.63 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 41.18 g;		
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.78 kcal; białko og.: 109.98 g; tł.: 83.91 g; węgl.og.: 272.38 g; węgl.przysw.: 233.24 g; kw.tł.nasyc.: 22.82 g; błonnik: 23.64 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 38.31 g;		
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.73 kcal; białko og.: 105.13 g; tł.: 93.47 g; węgl.og.: 256.47 g; węgl.przysw.: 207.32 g; kw.tł.nasyc.: 23.52 g; błonnik: 31.55 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 63.95 g;		
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 8 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (JAJ, MLE, GOR), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.53 kcal; białko og.: 69.99 g; tł.: 89.93 g; węgl.og.: 285.84 g; węgl.przysw.: 243.57 g; kw.tł.nasyc.: 39.73 g; błonnik: 26.78 g; sól: 7.21 g; suma.cuk.prost.: 54.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), roszonek 10 g , mandarynka 1 szt ,</p>	<p>rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g ,</p> <p>Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2451.41 kcal; białko og.: 108.23 g; tł.: 92.44 g; węgl.og.: 292.97 g; węgl.przysw.: 250.98 g; kw.tł.nasyc.: 22.87 g; błonnik: 26.5 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 57.68 g;</p>		
niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SEL), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.69 kcal; białko og.: 113.21 g; tł.: 73.25 g; węgl.og.: 284.37 g; węgl.przysw.: 240.5 g; kw.tł.nasyc.: 23.92 g; błonnik: 26.47 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 56.82 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z kurczaka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ_i), ryż brązowy na sypko 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 (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twaróg z jogurtem 70 g (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.2 kcal; białko og.: 109.58 g; tł.: 80.43 g; węgl.og.: 264.22 g; węgl.przysw.: 235.82 g; kw.tł.nasyc.: 29 g; błonnik: 28.39 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 30.67 g;		
poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL_i), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twaróg z jogurtem 70 g (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.9 kcal; białko og.: 110.44 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 278.64 g; węgl.przysw.: 257.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.37 g; błonnik: 21.28 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 29.08 g;		
poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL_i), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twaróg z jogurtem 70 g (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.94 kcal; białko og.: 105.58 g; tł.: 80.73 g; węgl.og.: 269.63 g; węgl.przysw.: 212.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 37.42 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 52.77 g;		
poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 3 szt (MLE_i), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (JAJ_i), surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), twaróg z jogurtem 70 g (MLE_i), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.9 kcal; białko og.: 72.23 g; tł.: 81.44 g; węgl.og.: 359.2 g; węgl.przysw.: 334.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 24.46 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 49.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,</p>	<p>zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z kurczaka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,</p>	<p>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), twaróg z jogurtem 70 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.64 kcal; białko og.: 97.65 g; tł.: 77.43 g; węgl.og.: 290.96 g; węgl.przysw.: 258.83 g; kw.tł.nasyc.: 29.16 g; błonnik: 32.12 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 47.33 g;</p>		
poniedziałek 2026-02-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,</p>	<p>zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z jogurtem 70 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2170.78 kcal; białko og.: 99.37 g; tł.: 67.28 g; węgl.og.: 305.58 g; węgl.przysw.: 279.49 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 26.09 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 62.92 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), 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 (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.42 kcal; białko og.: 92.26 g; tł.: 95.16 g; węgl.og.: 316.6 g; węgl.przysw.: 283.02 g; kw.tł.nasyc.: 29.74 g; błonnik: 32.94 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 65.28 g;		
wtorek 2026-02-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), 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 (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.2 kcal; białko og.: 95.29 g; tł.: 85 g; węgl.og.: 305.24 g; węgl.przysw.: 277.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.68 g; błonnik: 27.09 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 60.95 g;		
wtorek 2026-02-03		
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,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.45 kcal; białko og.: 93.39 g; tł.: 90.99 g; węgl.og.: 294.41 g; węgl.przysw.: 252.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.17 g; błonnik: 39.21 g; sól: 7.61 g; suma.cuk.prost.: 79.16 g;		
wtorek 2026-02-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Haga 3 szt (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE,), buraczki po Litewsku z olejem 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,), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (GLU, SEL,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.54 kcal; białko og.: 59.79 g; tł.: 64.78 g; węgl.og.: 360.64 g; węgl.przysw.: 324.89 g; kw.tł.nasyc.: 23.77 g; błonnik: 33.77 g; sól: 3.77 g; suma.cuk.prost.: 85.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-03		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</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>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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.26 kcal; białko og.: 91.75 g; tł.: 78.84 g; węgl.og.: 317.97 g; węgl.przysw.: 269.35 g; kw.tł.nasyc.: 27.89 g; błonnik: 30.64 g; sól: 7.37 g; suma.cuk.prost.: 79.44 g;		
wtorek 2026-02-03		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SEL₁</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>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.57 kcal; białko og.: 94.31 g; tł.: 68.63 g; węgl.og.: 312.02 g; węgl.przysw.: 270.15 g; kw.tł.nasyc.: 26.84 g; błonnik: 23.89 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 75.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (GLU, JAJ,), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE,), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), dżem 25 g (SO,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.19 kcal; białko og.: 70.03 g; tł.: 98.96 g; węgl.og.: 316.98 g; węgl.przysw.: 285.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.44 g; błonnik: 30.77 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 82.33 g;		
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), 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 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), dżem 25 g (SO,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2556.82 kcal; białko og.: 83.79 g; tł.: 94.78 g; węgl.og.: 340.63 g; węgl.przysw.: 311.35 g; kw.tł.nasyc.: 27.15 g; błonnik: 28.62 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 84.88 g;		
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE,), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.34 kcal; białko og.: 90.39 g; tł.: 100.59 g; węgl.og.: 279.36 g; węgl.przysw.: 246.33 g; kw.tł.nasyc.: 29.27 g; błonnik: 32.38 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 83.97 g;		
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), 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,), sałata lodowa z ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (GLU, JAJ,), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE,), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), dżem 25 g (SO,), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2390.95 kcal; białko og.: 64.71 g; tł.: 105.26 g; węgl.og.: 309.49 g; węgl.przysw.: 282.49 g; kw.tł.nasyc.: 25.71 g; błonnik: 26.36 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 84.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), sałata lodowa z ziołami 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR₁), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (GLU, JAJ₁), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE₁), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), dżem 25 g (SO₂), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.32 kcal; białko og.: 69.74 g; tł.: 98.53 g; węgl.og.: 308.2 g; węgl.przysw.: 281.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.83 g; błonnik: 26.26 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 88.21 g;		
środa 2026-02-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR₁), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL₁), makaron penne pszenne 160 g (GLU, JAJ₁), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), dżem 25 g (SO₂), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.63 kcal; białko og.: 87.68 g; tł.: 74.64 g; węgl.og.: 358.96 g; węgl.przysw.: 329.67 g; kw.tł.nasyc.: 27.2 g; błonnik: 28.64 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 103.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynek wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor 100 g	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.94 kcal; białko og.: 103.33 g; tł.: 91.73 g; węgl.og.: 303.48 g; węgl.przysw.: 269.67 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 33.6 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 53.76 g;		
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynek wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor 100 g	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.49 kcal; białko og.: 101.19 g; tł.: 77.36 g; węgl.og.: 310.75 g; węgl.przysw.: 281.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 29.04 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 57.67 g;		
czwartek 2026-02-05 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,), Szynek wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR,), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.69 kcal; białko og.: 98.81 g; tł.: 85.32 g; węgl.og.: 300.24 g; węgl.przysw.: 243.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 37.78 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 78.25 g;		
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z jogurtem 100 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą 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,), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2589.92 kcal; białko og.: 84.4 g; tł.: 101.31 g; węgl.og.: 351.19 g; węgl.przysw.: 320.37 g; kw.tł.nasyc.: 38.33 g; błonnik: 30.58 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 72.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynekowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR,), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),	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,), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2492.35 kcal; białko og.: 99.61 g; tł.: 93.91 g; węgl.og.: 310.7 g; węgl.przysw.: 278.92 g; kw.tł.nasyc.: 31.42 g; błonnik: 31.57 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 66.53 g;		
czwartek 2026-02-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynekowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (GLU,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2267.33 kcal; białko og.: 101.48 g; tł.: 68.14 g; węgl.og.: 310.46 g; węgl.przysw.: 280.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.97 g; błonnik: 27.69 g; sól: 4.22 g; suma.cuk.prost.: 71.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ogórek zielony 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z mięta 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2205.33 kcal; białko og.: 99.47 g; tł.: 81.1 g; węgl.og.: 269.1 g; węgl.przysw.: 237.76 g; kw.tł.nasyc.: 33.64 g; błonnik: 30.7 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 42.23 g;		
piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, 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 2 plastry 38 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), roszonka 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z mięta 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2006.95 kcal; białko og.: 85.1 g; tł.: 67.62 g; węgl.og.: 255.24 g; węgl.przysw.: 233.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.45 g; błonnik: 21.3 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 44.25 g;		
piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150ml 1 szt ,	herbata z mięta 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1972.98 kcal; białko og.: 100.12 g; tł.: 68.05 g; węgl.og.: 237.83 g; węgl.przysw.: 204.74 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 32.44 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 61.32 g;		
piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), miód 25 g , ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g (SEL, GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z mięta 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.68 kcal; białko og.: 72.51 g; tł.: 90.19 g; węgl.og.: 327.42 g; węgl.przysw.: 298.86 g; kw.tł.nasyc.: 33.57 g; błonnik: 27.9 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 61.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR,), ogórek zielony 100 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajka gotowane 2 szt (JAJ,), serek Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.86 kcal; białko og.: 104.71 g; tł.: 81.79 g; węgl.og.: 300.29 g; węgl.przysw.: 272.58 g; kw.tł.nasyc.: 34.38 g; błonnik: 27.08 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 78.06 g;		
piątek 2026-02-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR,), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajka gotowane 2 szt (JAJ,), serek Haga 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.2 kcal; białko og.: 93.57 g; tł.: 69.32 g; węgl.og.: 309.42 g; węgl.przysw.: 285.17 g; kw.tł.nasyc.: 27.26 g; błonnik: 23.61 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 84.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg z jogurtem 100 g (MLE,), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.23 kcal; białko og.: 90.12 g; tł.: 74.14 g; węgl.og.: 319.71 g; węgl.przysw.: 282.57 g; kw.tł.nasyc.: 30.41 g; błonnik: 37.16 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 73.25 g;</p>		
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zielenią 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg z jogurtem 100 g (MLE,), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.48 kcal; białko og.: 89.84 g; tł.: 71.67 g; węgl.og.: 317.03 g; węgl.przysw.: 283.78 g; kw.tł.nasyc.: 30.04 g; błonnik: 33.25 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 71.05 g;</p>		
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot z owocami 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg z jogurtem 100 g (MLE,), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2128.23 kcal; białko og.: 100.7 g; tł.: 76.38 g; węgl.og.: 280.22 g; węgl.przysw.: 240.82 g; kw.tł.nasyc.: 32.39 g; błonnik: 39.41 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 93.5 g;</p>		
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,</p>	<p>zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiem w sosie serowym 300 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg z jogurtem 100 g (MLE,), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.68 kcal; białko og.: 78.1 g; tł.: 84.55 g; węgl.og.: 352.26 g; węgl.przysw.: 316 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 36.26 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 81.82 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE),	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), twaróg z jogurtem 100 g (MLE), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.69 kcal; białko og.: 87.89 g; tł.: 75.14 g; węgl.og.: 347.59 g; węgl.przysw.: 311.07 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 36.53 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 99.9 g;		
sobota 2026-02-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 25 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z jogurtem 100 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.47 kcal; białko og.: 88.37 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 347.84 g; węgl.przysw.: 312.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 35.04 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 99.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bulgą tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.99 kcal; białko og.: 103.72 g; tł.: 90.87 g; węgl.og.: 273.37 g; węgl.przysw.: 229.49 g; kw.tł.nasyc.: 32.67 g; błonnik: 28.38 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 38.87 g;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR,), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.37 kcal; białko og.: 100.55 g; tł.: 90.55 g; węgl.og.: 272.75 g; węgl.przysw.: 233.68 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 23.57 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 40.58 g;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR,), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.12 kcal; białko og.: 98.3 g; tł.: 95.02 g; węgl.og.: 258.03 g; węgl.przysw.: 208.47 g; kw.tł.nasyc.: 31.63 g; błonnik: 31.97 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 64.39 g;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), mozzarella 60 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek topiony 50 g (MLE,), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2066.68 kcal; białko og.: 62.94 g; tł.: 88.96 g; węgl.og.: 267.96 g; węgl.przysw.: 223.06 g; kw.tł.nasyc.: 39.89 g; błonnik: 29.41 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 54.3 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), rozszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.3 kcal; białko og.: 103.9 g; tł.: 90.24 g; węgl.og.: 298.08 g; węgl.przysw.: 254.33 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 28.25 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 55.37 g;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SEL), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2217.28 kcal; białko og.: 103.78 g; tł.: 79.89 g; węgl.og.: 284.74 g; węgl.przysw.: 240.94 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 26.4 g; sól: 6.62 g; suma.cuk.prost.: 59.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), 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 70 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.07 kcal; białko og.: 108.97 g; tł.: 91.48 g; węgl.og.: 262.17 g; węgl.przysw.: 233.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.32 g; błonnik: 29.1 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 39.63 g;		
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), 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 70 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie ziołowym 150 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , 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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.52 kcal; białko og.: 121.89 g; tł.: 86.71 g; węgl.og.: 292.23 g; węgl.przysw.: 266.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.93 g; błonnik: 25.35 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 31.46 g;		
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie ziołowym 150 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: 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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.53 kcal; białko og.: 117.25 g; tł.: 87.91 g; węgl.og.: 270.87 g; węgl.przysw.: 215.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 36.14 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 57.59 g;		
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), 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 topiony 50 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.26 kcal; białko og.: 121.11 g; tł.: 111.37 g; węgl.og.: 287.48 g; węgl.przysw.: 265.65 g; kw.tł.nasyc.: 50.97 g; błonnik: 21.84 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 60.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: suszone jabłka 1 szt ,	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,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.44 kcal; białko og.: 97.27 g; tł.: 88.63 g; węgl.og.: 290.33 g; węgl.przysw.: 257.44 g; kw.tł.nasyc.: 32.52 g; błonnik: 32.89 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 57.68 g;		
poniedziałek 2026-02-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), pulpeciki z udźca indyka gotowane w sosie ziołowym 150 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,), kasza jaglana 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2390.07 kcal; białko og.: 109.87 g; tł.: 83.39 g; węgl.og.: 314.85 g; węgl.przysw.: 285.97 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 28.89 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 62.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie			Obiad Podwieczerek			Kolacja Posiłek nocny		
wtorek 2026-02-10			Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.					
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,			zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,			herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.12 kcal; białko og.: 109.55 g; tł.: 91.75 g; węgl.og.: 285.52 g; węgl.przysw.: 257.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.25 g; błonnik: 28.16 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 62.71 g;								
wtorek 2026-02-10			Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.					
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,			zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.73 kcal; białko og.: 118.83 g; tł.: 65.49 g; węgl.og.: 297.52 g; węgl.przysw.: 273.25 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 24.3 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 65.62 g;								
wtorek 2026-02-10			Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.					
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,			zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.55 kcal; białko og.: 117.74 g; tł.: 75.93 g; węgl.og.: 281.48 g; węgl.przysw.: 244.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 34.87 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 77.95 g;								
wtorek 2026-02-10			Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.					
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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 jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,			herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2486.83 kcal; białko og.: 79.81 g; tł.: 89.96 g; węgl.og.: 355.58 g; węgl.przysw.: 324.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.78 g; błonnik: 31.55 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 75.34 g;								

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-10		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SO2₁</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ₁</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), roszponka 10 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2503.63 kcal; białko og.: 101.31 g; tł.: 98.33 g; węgl.og.: 318.29 g; węgl.przysw.: 271.42 g; kw.tł.nasyc.: 34.1 g; błonnik: 29.53 g; sól: 8.41 g; suma.cuk.prost.: 79.31 g;		
wtorek 2026-02-10		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), twarożek z jogurtem 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>), sznycełki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.97 kcal; białko og.: 106.43 g; tł.: 66.97 g; węgl.og.: 320.61 g; węgl.przysw.: 279.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 23.76 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 82.58 g;		