

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g , pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , 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 ,	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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE), rukola 10 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.11 kcal; białko og.: 110.48 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 281.89 g; węgl.przysw.: 238.99 g; kw.tł.nasyc.: 33.18 g; błonnik: 27.4 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 39.02 g;		
niedziela 2026-01-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g , pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos jarzynowy przecierany 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE), rukola 10 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.54 kcal; białko og.: 107.87 g; tł.: 79.17 g; węgl.og.: 284.26 g; węgl.przysw.: 245.24 g; kw.tł.nasyc.: 31.72 g; błonnik: 23.52 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 42.91 g;		
niedziela 2026-01-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (MLE), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.28 kcal; białko og.: 111.94 g; tł.: 85.99 g; węgl.og.: 242.62 g; węgl.przysw.: 198.69 g; kw.tł.nasyc.: 32.1 g; błonnik: 28.45 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 49.44 g;		
niedziela 2026-01-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Haga 3 szt (MLE), miód 20 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), dżem 25 g (SOZ), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.78 kcal; białko og.: 69.75 g; tł.: 79.58 g; węgl.og.: 348.12 g; węgl.przysw.: 299.48 g; kw.tł.nasyc.: 33.49 g; błonnik: 31.18 g; sól: 3.83 g; suma.cuk.prost.: 75.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11		
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>), miód 20 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), kompot z owocami 250 ml , 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.64 kcal; białko og.: 111.29 g; tł.: 78.97 g; węgl.og.: 306.75 g; węgl.przysw.: 264.16 g; kw.tł.nasyc.: 33.05 g; błonnik: 27.09 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 52.88 g;		
niedziela 2026-01-11		
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>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288 kcal; białko og.: 107.37 g; tł.: 79.09 g; węgl.og.: 300.58 g; węgl.przysw.: 256.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 26.56 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 61.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12		
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 , dżem 25 g (SO2), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.12 kcal; białko og.: 110.67 g; tł.: 89.25 g; węgl.og.: 272.04 g; węgl.przysw.: 241.32 g; kw.tł.nasyc.: 36.97 g; błonnik: 30.72 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 52.88 g;		
poniedziałek 2026-01-12		
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 , dżem 25 g (SO2), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , ćwikła 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), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.28 kcal; białko og.: 100.93 g; tł.: 75.05 g; węgl.og.: 305.22 g; węgl.przysw.: 280.83 g; kw.tł.nasyc.: 25.01 g; błonnik: 24.39 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 46.04 g;		
poniedziałek 2026-01-12		
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 , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 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 gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	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), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.07 kcal; białko og.: 97.82 g; tł.: 80.61 g; węgl.og.: 278.12 g; węgl.przysw.: 237.95 g; kw.tł.nasyc.: 25.38 g; błonnik: 38.07 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 66.32 g;		
poniedziałek 2026-01-12		
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), twaróg 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	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 z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2633.87 kcal; białko og.: 135.44 g; tł.: 103.44 g; węgl.og.: 307.47 g; węgl.przysw.: 282.75 g; kw.tł.nasyc.: 49.94 g; błonnik: 22.63 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 73.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12		
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 , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, MLE₁, GOR₁</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.54 kcal; białko og.: 106.52 g; tł.: 90.79 g; węgl.og.: 312.31 g; węgl.przysw.: 279.16 g; kw.tł.nasyc.: 39.06 g; błonnik: 29.84 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 70.32 g;		
poniedziałek 2026-01-12		
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 , dżem 25 g (<u>SO2₁</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 jaglana 200 g , ćwikła 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 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>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.71 kcal; białko og.: 97.8 g; tł.: 76.15 g; węgl.og.: 335.08 g; węgl.przysw.: 309.38 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 24.5 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 75.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13		
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), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), rukola 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.97 kcal; białko og.: 107.4 g; tł.: 113.65 g; węgl.og.: 308.3 g; węgl.przysw.: 280.58 g; kw.tł.nasyc.: 33.08 g; błonnik: 27.76 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 55.41 g;		
wtorek 2026-01-13		
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), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), rukola 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowaną 100 g , sos koperkowy 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), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2449.07 kcal; białko og.: 103.35 g; tł.: 95.71 g; węgl.og.: 305.92 g; węgl.przysw.: 280.73 g; kw.tł.nasyc.: 31.22 g; błonnik: 25.21 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 53.68 g;		
wtorek 2026-01-13		
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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowaną 100 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.89 kcal; białko og.: 100.37 g; tł.: 103.86 g; węgl.og.: 289.22 g; węgl.przysw.: 235.22 g; kw.tł.nasyc.: 31.78 g; błonnik: 34.83 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 80.55 g;		
wtorek 2026-01-13		
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), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.16 kcal; białko og.: 74 g; tł.: 78.69 g; węgl.og.: 334.17 g; węgl.przysw.: 305.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.99 g; błonnik: 28.69 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 66.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13		
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 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>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2500.81 kcal; białko og.: 105.89 g; tł.: 97.21 g; węgl.og.: 313.22 g; węgl.przysw.: 269.79 g; kw.tł.nasyc.: 31.19 g; błonnik: 26.14 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 71.58 g;		
wtorek 2026-01-13		
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 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos koperkowy 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: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.5 kcal; białko og.: 103.07 g; tł.: 79.35 g; węgl.og.: 320.24 g; węgl.przysw.: 279.17 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 23.76 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 71.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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 ,	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>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2498.19 kcal; białko og.: 92.99 g; tł.: 100.08 g; węgl.og.: 304.06 g; węgl.przysw.: 277.1 g; kw.tł.nasyc.: 32.17 g; błonnik: 26.41 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 44.99 g;		
środa 2026-01-14		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</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>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.35 kcal; białko og.: 100.27 g; tł.: 81.65 g; węgl.og.: 319.31 g; węgl.przysw.: 292.05 g; kw.tł.nasyc.: 25.57 g; błonnik: 27.26 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 42.51 g;		
środa 2026-01-14		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , kiwi 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 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: 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.93 kcal; białko og.: 95.51 g; tł.: 83.69 g; węgl.og.: 271.11 g; węgl.przysw.: 237.17 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 33.41 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 52.84 g;		
środa 2026-01-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapekane 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 Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.35 kcal; białko og.: 58.96 g; tł.: 73.09 g; węgl.og.: 316.36 g; węgl.przysw.: 286.48 g; kw.tł.nasyc.: 23.25 g; błonnik: 27.38 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14		
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</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SO2₁</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU₁</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SEZ₁</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2507.38 kcal; białko og.: 92.95 g; tł.: 99.96 g; węgl.og.: 304.74 g; węgl.przysw.: 281.19 g; kw.tł.nasyc.: 32.63 g; błonnik: 23 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 57 g;		
środa 2026-01-14		
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 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.22 kcal; białko og.: 102.58 g; tł.: 65.34 g; węgl.og.: 341.04 g; węgl.przysw.: 311.97 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 28.41 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 65.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15		
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), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (SEL), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (SEL, GOR, SO2), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), 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), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.48 kcal; białko og.: 83.13 g; tł.: 87.86 g; węgl.og.: 311.46 g; węgl.przysw.: 276.9 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 34.32 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 91.21 g;		
czwartek 2026-01-15		
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), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (SEL), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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 Tartare 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.58 kcal; białko og.: 86.8 g; tł.: 80.22 g; węgl.og.: 314.27 g; węgl.przysw.: 287.59 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 26.44 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 88.19 g;		
czwartek 2026-01-15		
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), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (SEL), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.12 kcal; białko og.: 88.91 g; tł.: 82.57 g; węgl.og.: 277.98 g; węgl.przysw.: 243.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.4 g; błonnik: 34.32 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 81.02 g;		
czwartek 2026-01-15		
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), serek topiony 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 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 Tartare 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2623.93 kcal; białko og.: 66.03 g; tł.: 113.96 g; węgl.og.: 350.59 g; węgl.przysw.: 319.36 g; kw.tł.nasyc.: 41.8 g; błonnik: 30.97 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 94.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.77 kcal; białko og.: 81.55 g; tł.: 91.83 g; węgl.og.: 310.32 g; węgl.przysw.: 280.04 g; kw.tł.nasyc.: 27.66 g; błonnik: 30.04 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 96.68 g;		
czwartek 2026-01-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 3 plastry 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.19 kcal; białko og.: 95.42 g; tł.: 76.09 g; węgl.og.: 295.78 g; węgl.przysw.: 270.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 22.65 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 85.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	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>), 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.: 2185.25 kcal; białko og.: 91.5 g; tł.: 89 g; węgl.og.: 269.58 g; węgl.przysw.: 241.41 g; kw.tł.nasyc.: 34.33 g; błonnik: 28.2 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 54.56 g;		
piątek 2026-01-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, 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.: 2188.04 kcal; białko og.: 92.45 g; tł.: 88.33 g; węgl.og.: 267.19 g; węgl.przysw.: 246.14 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 21.08 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 54.31 g;		
piątek 2026-01-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2074.48 kcal; białko og.: 87.64 g; tł.: 89.22 g; węgl.og.: 249.48 g; węgl.przysw.: 214.6 g; kw.tł.nasyc.: 34.35 g; błonnik: 32.81 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 64.46 g;		
piątek 2026-01-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, 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.: 2277.12 kcal; białko og.: 86.97 g; tł.: 79.26 g; węgl.og.: 321.34 g; węgl.przysw.: 290.07 g; kw.tł.nasyc.: 37.21 g; błonnik: 29.17 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 71.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 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 0 g (<u>GLU</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>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: 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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.19 kcal; białko og.: 94.15 g; tł.: 87.7 g; węgl.og.: 296.24 g; węgl.przysw.: 271.08 g; kw.tł.nasyc.: 33.86 g; błonnik: 25.2 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 86.53 g;		
piątek 2026-01-16 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 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, 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>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.29 kcal; białko og.: 99.07 g; tł.: 88.21 g; węgl.og.: 320 g; węgl.przysw.: 295.44 g; kw.tł.nasyc.: 33.95 g; błonnik: 24.61 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 92.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 , 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</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.15 kcal; białko og.: 81.54 g; tł.: 80.97 g; węgl.og.: 295.46 g; węgl.przysw.: 249.48 g; kw.tł.nasyc.: 30.72 g; błonnik: 30.49 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 58.86 g;		
sobota 2026-01-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 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 , 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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.82 kcal; białko og.: 85.49 g; tł.: 70.59 g; węgl.og.: 290.42 g; węgl.przysw.: 249.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 25.67 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 52.21 g;		
sobota 2026-01-17		
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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 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 chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.16 kcal; białko og.: 97.55 g; tł.: 79.46 g; węgl.og.: 262.34 g; węgl.przysw.: 215.33 g; kw.tł.nasyc.: 33.09 g; błonnik: 31.52 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 71.44 g;		
sobota 2026-01-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlet z fasoli i warzyw pieczony 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.44 kcal; białko og.: 59.19 g; tł.: 77.22 g; węgl.og.: 329.71 g; węgl.przysw.: 277.2 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 37.03 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 70.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , dżem 0 g (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.87 kcal; białko og.: 82.22 g; tł.: 84.02 g; węgl.og.: 329.25 g; węgl.przysw.: 283.73 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 30.03 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 89.94 g;		
sobota 2026-01-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 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 , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.01 kcal; białko og.: 87.45 g; tł.: 74.07 g; węgl.og.: 329.51 g; węgl.przysw.: 285.7 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 28.32 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 86.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.12 kcal; białko og.: 105.48 g; tł.: 93.83 g; węgl.og.: 274.67 g; węgl.przysw.: 247.28 g; kw.tł.nasyc.: 24.26 g; błonnik: 27.39 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 41.32 g;		
niedziela 2026-01-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g , roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.44 kcal; białko og.: 105.15 g; tł.: 90 g; węgl.og.: 277.62 g; węgl.przysw.: 253.48 g; kw.tł.nasyc.: 24.29 g; błonnik: 24.14 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 40.7 g;		
niedziela 2026-01-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.56 kcal; białko og.: 109.31 g; tł.: 95.63 g; węgl.og.: 249.55 g; węgl.przysw.: 199.86 g; kw.tł.nasyc.: 24.73 g; błonnik: 30.47 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 53.42 g;		
niedziela 2026-01-18		
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), pasztet sojowy 1 szt , miód 20 g , roszponka 10 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), dżem 25 g (SO2), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 3161.02 kcal; białko og.: 101.72 g; tł.: 143.03 g; węgl.og.: 395.38 g; węgl.przysw.: 321.46 g; kw.tł.nasyc.: 31.53 g; błonnik: 54.72 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 78.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18		
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>), miód 20 g , roszponka 10 g , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2492.05 kcal; białko og.: 105.79 g; tł.: 93.24 g; węgl.og.: 306.7 g; węgl.przysw.: 260.26 g; kw.tł.nasyc.: 24.05 g; błonnik: 27.23 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 57.38 g;		
niedziela 2026-01-18		
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>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko suszone 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2185.68 kcal; białko og.: 109.33 g; tł.: 70.59 g; węgl.og.: 293.92 g; węgl.przysw.: 263.77 g; kw.tł.nasyc.: 24.1 g; błonnik: 28.25 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 62.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19		
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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SO2), papryka kolorowa 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 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 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.49 kcal; białko og.: 92.35 g; tł.: 80.68 g; węgl.og.: 286.66 g; węgl.przysw.: 255.2 g; kw.tł.nasyc.: 27.26 g; błonnik: 31.48 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 40.39 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 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 Tartare 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.12 kcal; białko og.: 91.41 g; tł.: 74.24 g; węgl.og.: 300.01 g; węgl.przysw.: 278.55 g; kw.tł.nasyc.: 26.21 g; błonnik: 21.46 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 38.06 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , kiwi 1 szt , papryka kolorowa 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), 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), serek Tartare 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2124.76 kcal; białko og.: 89.34 g; tł.: 80.66 g; węgl.og.: 281.97 g; węgl.przysw.: 240.9 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 38.99 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 52.74 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
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 Haga 3 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), 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), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.01 kcal; białko og.: 84.69 g; tł.: 84.96 g; węgl.og.: 320.8 g; węgl.przysw.: 291.22 g; kw.tł.nasyc.: 32.79 g; błonnik: 29.62 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 47.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką, majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.62 kcal; białko og.: 80.24 g; tł.: 77.44 g; węgl.og.: 311.97 g; węgl.przysw.: 277.65 g; kw.tł.nasyc.: 27.4 g; błonnik: 34.34 g; sól: 3.78 g; suma.cuk.prost.: 56.36 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.47 kcal; białko og.: 79.28 g; tł.: 70.9 g; węgl.og.: 322.41 g; węgl.przysw.: 297.53 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 24.89 g; sól: 3.61 g; suma.cuk.prost.: 68.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20		
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), miód 20 g , pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (SEL, GOR), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu z duszoną cebulką 100 g (GLU, SEL, GOR), sos własny 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i 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 makaronu z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2456.15 kcal; białko og.: 115.44 g; tł.: 85.17 g; węgl.og.: 296.33 g; węgl.przysw.: 266.32 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 30.04 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 55.33 g;		
wtorek 2026-01-20		
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), miód 20 g , pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (SEL, GOR), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (SEL), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 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 makaronu z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.37 kcal; białko og.: 111.64 g; tł.: 76.41 g; węgl.og.: 292.76 g; węgl.przysw.: 267 g; kw.tł.nasyc.: 31.97 g; błonnik: 25.79 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 55.51 g;		
wtorek 2026-01-20		
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), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (SEL, GOR), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (SEL), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem 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), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i makaronu z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.1 kcal; białko og.: 109.09 g; tł.: 80.02 g; węgl.og.: 275.31 g; węgl.przysw.: 218.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.25 g; błonnik: 37.59 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 79.09 g;		
wtorek 2026-01-20		
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), miód 20 g , serek topiony 50 g (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalaflorem w sosie serowym 300 g (GLU, JAJ, MLE), ćwikła z chrzanem i 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 makaronu z oliwą 150 g (GLU, JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.93 kcal; białko og.: 85.74 g; tł.: 87.71 g; węgl.og.: 321.57 g; węgl.przysw.: 296.29 g; kw.tł.nasyc.: 41.61 g; błonnik: 25.29 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 63.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20		
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 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>), miód 20 g , Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , banan 180 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), bitka ze schabu z duszoną cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.9 kcal; białko og.: 119.07 g; tł.: 70.93 g; węgl.og.: 304.92 g; węgl.przysw.: 258.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 28.86 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 71.32 g;		
wtorek 2026-01-20		
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 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy 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: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.32 kcal; białko og.: 111.22 g; tł.: 59.29 g; węgl.og.: 307.82 g; węgl.przysw.: 266.91 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 23.6 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 73.43 g;		