

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.24 kcal; białko og.: 85.53 g; tł.: 82.65 g; węgl.og.: 324.1 g; węgl.przysw.: 282.35 g; kw.tł.nasyc.: 25.94 g; błonnik: 40.83 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 58.21 g;		
środa 2026-01-21		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), mandarynka 1 szt , roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.09 kcal; białko og.: 72.62 g; tł.: 91.73 g; węgl.og.: 273.94 g; węgl.przysw.: 252.22 g; kw.tł.nasyc.: 25.4 g; błonnik: 21.73 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 51.91 g;		
środa 2026-01-21		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpet z indyka gotowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/głut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.2 kcal; białko og.: 81.14 g; tł.: 82.65 g; węgl.og.: 284.62 g; węgl.przysw.: 242.73 g; kw.tł.nasyc.: 24.49 g; błonnik: 38.86 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 67.4 g;		
środa 2026-01-21		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.08 kcal; białko og.: 67.05 g; tł.: 98.38 g; węgl.og.: 265.7 g; węgl.przysw.: 243.76 g; kw.tł.nasyc.: 24.64 g; błonnik: 21.95 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 52.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.68 kcal; białko og.: 86.13 g; tł.: 83.19 g; węgl.og.: 335.55 g; węgl.przysw.: 297.83 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 36.8 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 65.86 g;		
środa 2026-01-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jagłanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.67 kcal; białko og.: 85.14 g; tł.: 82.73 g; węgl.og.: 350.93 g; węgl.przysw.: 325.85 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 25.12 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 73.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22		
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), Szynka gotowana 70 g (SEL, GOR), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.29 kcal; białko og.: 95.11 g; tł.: 88.71 g; węgl.og.: 304.79 g; węgl.przysw.: 267.81 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 34.02 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 67.2 g;		
czwartek 2026-01-22		
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), Szynka gotowana 70 g (SEL, GOR), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.09 kcal; białko og.: 91.18 g; tł.: 74.87 g; węgl.og.: 296.26 g; węgl.przysw.: 265.02 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 28.9 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 64.79 g;		
czwartek 2026-01-22		
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), Szynka gotowana 70 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.46 kcal; białko og.: 92.85 g; tł.: 78.62 g; węgl.og.: 272.71 g; węgl.przysw.: 233.08 g; kw.tł.nasyc.: 27.58 g; błonnik: 36.67 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 70.96 g;		
czwartek 2026-01-22		
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 topiony 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2669.8 kcal; białko og.: 79.31 g; tł.: 102.43 g; węgl.og.: 380.47 g; węgl.przysw.: 338.78 g; kw.tł.nasyc.: 43.79 g; błonnik: 38.71 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 86.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.39 kcal; białko og.: 91.81 g; tł.: 90.69 g; węgl.og.: 315.54 g; węgl.przysw.: 279.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 33.05 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 80.61 g;		
czwartek 2026-01-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jabłko parzone 150 g ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.93 kcal; białko og.: 88.51 g; tł.: 70.19 g; węgl.og.: 294.3 g; węgl.przysw.: 263.19 g; kw.tł.nasyc.: 26.98 g; błonnik: 27.33 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 74.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), śledź po japońsku 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.03 kcal; białko og.: 99.77 g; tł.: 99.59 g; węgl.og.: 275.93 g; węgl.przysw.: 246 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 29.28 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 52.06 g;		
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2117.44 kcal; białko og.: 93.45 g; tł.: 70.2 g; węgl.og.: 291.07 g; węgl.przysw.: 265.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 25.09 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 49.52 g;		
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2050.41 kcal; białko og.: 93.17 g; tł.: 82.42 g; węgl.og.: 249.05 g; węgl.przysw.: 218.01 g; kw.tł.nasyc.: 33.39 g; błonnik: 30.37 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 55.56 g;		
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.83 kcal; białko og.: 107.37 g; tł.: 96.12 g; węgl.og.: 291.69 g; węgl.przysw.: 267.03 g; kw.tł.nasyc.: 40.61 g; błonnik: 22.69 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 77.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajecznica na parze 90 g (<u>JAJ,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2503.21 kcal; białko og.: 96.65 g; tł.: 93.69 g; węgl.og.: 332.22 g; węgl.przysw.: 303.77 g; kw.tł.nasyc.: 35.92 g; błonnik: 27.79 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 79.6 g;		
piątek 2026-01-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), marchew junior 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>), jajecznica na parze 90 g (<u>JAJ,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2486.28 kcal; białko og.: 100.75 g; tł.: 85.11 g; węgl.og.: 342.98 g; węgl.przysw.: 316.42 g; kw.tł.nasyc.: 33.46 g; błonnik: 26.23 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 88.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SOZ₁), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL₁), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ₁), sos własny 50 ml (GLU, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Szynekowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR₁), twaróg z jogurtem 50 g (MLE₁), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.18 kcal; białko og.: 89.91 g; tł.: 75.67 g; węgl.og.: 301.14 g; węgl.przysw.: 266.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 34.97 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 75.14 g;		
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (SOZ₁), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL₁), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁), sos własny 50 ml (GLU, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Szynekowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR₁), twaróg z jogurtem 50 g (MLE₁), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.89 kcal; białko og.: 89.5 g; tł.: 70.31 g; węgl.og.: 299.57 g; węgl.przysw.: 268.21 g; kw.tł.nasyc.: 28.76 g; błonnik: 31.37 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 72.92 g;		
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL₁), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁), sos własny 50 ml (GLU, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Szynekowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR₁), twaróg z jogurtem 50 g (MLE₁), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.91 kcal; białko og.: 100.96 g; tł.: 77.9 g; węgl.og.: 273.47 g; węgl.przysw.: 235 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 38.5 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 92.29 g;		
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (SOZ₁), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twaróg z jogurtem 100 g (MLE₁), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2372.09 kcal; białko og.: 79.63 g; tł.: 95.19 g; węgl.og.: 322.45 g; węgl.przysw.: 280.33 g; kw.tł.nasyc.: 27.94 g; błonnik: 42.15 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 92.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka 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>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.5 kcal; białko og.: 91.14 g; tł.: 78.93 g; węgl.og.: 337.75 g; węgl.przysw.: 302.42 g; kw.tł.nasyc.: 29.94 g; błonnik: 35.36 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 108.18 g;		
sobota 2026-01-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.08 kcal; białko og.: 91.46 g; tł.: 73.79 g; węgl.og.: 338.66 g; węgl.przysw.: 304.66 g; kw.tł.nasyc.: 29.31 g; błonnik: 34.02 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 107.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25		
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 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 , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (GOR), 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.46 kcal; białko og.: 102.02 g; tł.: 97.68 g; węgl.og.: 258.11 g; węgl.przysw.: 234.15 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 23.98 g; sól: 7.84 g; suma.cuk.prost.: 46.56 g;		
niedziela 2026-01-25		
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 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 , 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.57 kcal; białko og.: 101.87 g; tł.: 96.77 g; węgl.og.: 261.59 g; węgl.przysw.: 242.11 g; kw.tł.nasyc.: 30.18 g; błonnik: 19.48 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 48.41 g;		
niedziela 2026-01-25		
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 , jabłko 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 , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.26 kcal; białko og.: 98.65 g; tł.: 97.63 g; węgl.og.: 253.35 g; węgl.przysw.: 203.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 28.64 g; sól: 7.24 g; suma.cuk.prost.: 68.88 g;		
niedziela 2026-01-25		
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 (SOZ), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane 2 szt (GLU, JAJ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2428.97 kcal; białko og.: 68.15 g; tł.: 101.09 g; węgl.og.: 325.2 g; węgl.przysw.: 296.94 g; kw.tł.nasyc.: 40.03 g; błonnik: 28.27 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 63.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.29 kcal; białko og.: 102.09 g; tł.: 97.45 g; węgl.og.: 288.51 g; węgl.przysw.: 262.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 23.84 g; sól: 8.53 g; suma.cuk.prost.: 63.01 g;		
niedziela 2026-01-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</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: 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.81 kcal; białko og.: 106.05 g; tł.: 77.36 g; węgl.og.: 277.89 g; węgl.przysw.: 252.41 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 23.58 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 69.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR₁), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.46 kcal; białko og.: 107.08 g; tł.: 108.15 g; węgl.og.: 250.35 g; węgl.przysw.: 224.46 g; kw.tł.nasyc.: 36.73 g; błonnik: 25.89 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 35.35 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL₁), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU₁), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.13 kcal; białko og.: 104.73 g; tł.: 81.41 g; węgl.og.: 281.71 g; węgl.przysw.: 257.03 g; kw.tł.nasyc.: 29.77 g; błonnik: 24.68 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 37.94 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL₁), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR₁), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2213.98 kcal; białko og.: 106.27 g; tł.: 88.06 g; węgl.og.: 268.58 g; węgl.przysw.: 214.07 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 35.3 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 57.38 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek topiony 50 g (MLE₁), miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (GLU, MLE₁), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.4 kcal; białko og.: 89.85 g; tł.: 103.66 g; węgl.og.: 283.67 g; węgl.przysw.: 261.7 g; kw.tł.nasyc.: 44.06 g; błonnik: 21.98 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 49.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26		
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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2466.69 kcal; białko og.: 101.68 g; tł.: 104.5 g; węgl.og.: 297.25 g; węgl.przysw.: 262.93 g; kw.tł.nasyc.: 36.24 g; błonnik: 34.32 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 53.81 g;		
poniedziałek 2026-01-26		
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>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.68 kcal; białko og.: 92.71 g; tł.: 78.09 g; węgl.og.: 304.33 g; węgl.przysw.: 276.12 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 28.22 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 68.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27		
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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z olejem lnianym 50 g (MLE), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), kotlet schabowy zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 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 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.: 2474.3 kcal; białko og.: 100.39 g; tł.: 94.67 g; węgl.og.: 303.34 g; węgl.przysw.: 270.66 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 32.67 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 57.98 g;		
wtorek 2026-01-27		
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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z olejem lnianym 50 g (MLE), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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), 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.: 2410.74 kcal; białko og.: 103.27 g; tł.: 86.41 g; węgl.og.: 300.86 g; węgl.przysw.: 272.97 g; kw.tł.nasyc.: 30 g; błonnik: 27.9 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 59.44 g;		
wtorek 2026-01-27		
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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z olejem lnianym 50 g (MLE), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą 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), 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.: 2407.56 kcal; białko og.: 102.18 g; tł.: 96.85 g; węgl.og.: 284.82 g; węgl.przysw.: 244.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.61 g; błonnik: 38.47 g; sól: 8.07 g; suma.cuk.prost.: 71.76 g;		
wtorek 2026-01-27		
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 olejem lnianym 100 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą 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), 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.: 2556.75 kcal; białko og.: 93.45 g; tł.: 68.63 g; węgl.og.: 419.11 g; węgl.przysw.: 364.32 g; kw.tł.nasyc.: 25.37 g; błonnik: 54.79 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 84.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kotlet schabowy zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy 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.: 2337.14 kcal; białko og.: 99.88 g; tł.: 78.35 g; węgl.og.: 304.71 g; węgl.przysw.: 256.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 30.37 g; sól: 7.94 g; suma.cuk.prost.: 72.14 g;		
wtorek 2026-01-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), twarożek z olejem lnianym 50 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy 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.: 2294.11 kcal; białko og.: 102.29 g; tł.: 70.04 g; węgl.og.: 307.64 g; węgl.przysw.: 265.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 24.7 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 73.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.45 kcal; białko og.: 66.52 g; tł.: 80.35 g; węgl.og.: 287.75 g; węgl.przysw.: 260.28 g; kw.tł.nasyc.: 26.3 g; błonnik: 29.29 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 41.9 g;		
środa 2026-01-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.67 kcal; białko og.: 87.9 g; tł.: 87.48 g; węgl.og.: 296.28 g; węgl.przysw.: 274.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.45 g; błonnik: 23.51 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 46 g;		
środa 2026-01-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2212.05 kcal; białko og.: 86.04 g; tł.: 93.86 g; węgl.og.: 261.42 g; węgl.przysw.: 204.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.25 g; błonnik: 38.2 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 64.86 g;		
środa 2026-01-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	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 porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.58 kcal; białko og.: 70.78 g; tł.: 103.05 g; węgl.og.: 327.29 g; węgl.przysw.: 298.58 g; kw.tł.nasyc.: 32.93 g; błonnik: 30.52 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 55.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2624.12 kcal; białko og.: 96.71 g; tł.: 100.28 g; węgl.og.: 334.8 g; węgl.przysw.: 302.85 g; kw.tł.nasyc.: 33.56 g; błonnik: 31.98 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 89.28 g;		
środa 2026-01-28		
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 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.06 kcal; białko og.: 99.57 g; tł.: 73.1 g; węgl.og.: 336.09 g; węgl.przysw.: 310.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 24.52 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 95.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29		
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), Szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), ogórek zielony 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.83 kcal; białko og.: 99.53 g; tł.: 85.77 g; węgl.og.: 286.05 g; węgl.przysw.: 254.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 31.27 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 52.3 g;		
czwartek 2026-01-29		
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), Szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.83 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 74.3 g; węgl.og.: 282.33 g; węgl.przysw.: 257.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.27 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 47 g;		
czwartek 2026-01-29		
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), Szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos potrawkowy 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), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.5 kcal; białko og.: 98.36 g; tł.: 76.15 g; węgl.og.: 272.13 g; węgl.przysw.: 238.04 g; kw.tł.nasyc.: 26.18 g; błonnik: 33.85 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 63.87 g;		
czwartek 2026-01-29		
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), mozzarella mini kuleczki 8 szt (MLE), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana z warzywami, ryżem i pieczarkami 180 g (JAJ, MLE), 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), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.91 kcal; białko og.: 75.6 g; tł.: 78.66 g; węgl.og.: 364.55 g; węgl.przysw.: 328.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 36.18 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 76.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pejżanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu z ananase i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2435.93 kcal; białko og.: 101.06 g; tł.: 90.19 g; węgl.og.: 302.24 g; węgl.przysw.: 270.84 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 31.16 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 71.03 g;		
czwartek 2026-01-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.43 kcal; białko og.: 97.16 g; tł.: 74.57 g; węgl.og.: 292.05 g; węgl.przysw.: 265.66 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 24.53 g; sól: 4.07 g; suma.cuk.prost.: 67.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL,), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.25 kcal; białko og.: 90.23 g; tł.: 83.47 g; węgl.og.: 279.1 g; węgl.przysw.: 247.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 31.38 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 56.85 g;		
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL,), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , warzywa po grecku 100 g (SEL,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.38 kcal; białko og.: 91.04 g; tł.: 83.12 g; węgl.og.: 289.6 g; węgl.przysw.: 263.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.95 g; błonnik: 26.09 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 63.36 g;		
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL,), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.58 kcal; białko og.: 91.71 g; tł.: 86.52 g; węgl.og.: 246.97 g; węgl.przysw.: 213.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 33.57 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 59.27 g;		
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiet zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.12 kcal; białko og.: 79.72 g; tł.: 80.79 g; węgl.og.: 353.4 g; węgl.przysw.: 318.11 g; kw.tł.nasyc.: 25.55 g; błonnik: 34.36 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 73.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor 100 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, 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: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.45 kcal; białko og.: 92.13 g; tł.: 78.84 g; węgl.og.: 301.64 g; węgl.przysw.: 273.6 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 28.05 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 88.45 g;		
piątek 2026-01-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 , warzywa po grecku 100 g (<u>SEL,</u>), 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: suszone jabłka 20g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2428.57 kcal; białko og.: 96.71 g; tł.: 82.79 g; węgl.og.: 338.08 g; węgl.przysw.: 309.75 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 28.34 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 98.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.97 kcal; białko og.: 86.4 g; tł.: 88.86 g; węgl.og.: 302.47 g; węgl.przysw.: 269.39 g; kw.tł.nasyc.: 32.61 g; błonnik: 33.1 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 79.39 g;		
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszonka 10 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.75 kcal; białko og.: 83.63 g; tł.: 77.52 g; węgl.og.: 290.57 g; węgl.przysw.: 267.44 g; kw.tł.nasyc.: 31.7 g; błonnik: 23.15 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 71.77 g;		
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.84 kcal; białko og.: 98.03 g; tł.: 82.97 g; węgl.og.: 279.15 g; węgl.przysw.: 226.36 g; kw.tł.nasyc.: 34.18 g; błonnik: 33.6 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 93.12 g;		
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.56 kcal; białko og.: 81.33 g; tł.: 89.88 g; węgl.og.: 336.17 g; węgl.przysw.: 284.75 g; kw.tł.nasyc.: 37.19 g; błonnik: 32.23 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 95.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.69 kcal; białko og.: 87.08 g; tł.: 91.91 g; węgl.og.: 336.26 g; węgl.przysw.: 303.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.09 g; błonnik: 32.64 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 110.47 g;		
sobota 2026-01-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.07 kcal; białko og.: 86.43 g; tł.: 72.23 g; węgl.og.: 333.75 g; węgl.przysw.: 306.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 109.35 g;		