



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2026-03-01</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>  |   |  |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), miód 20 g , roszonek 10 g , pomarańcza 1 Por , | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2563.1 kcal; białko og.: 107.44 g; tł.: 100.68 g; węgl.og.: 302.06 g; węgl.przysw.: 261.19 g; kw.tł.nasyc.: 24.54 g; błonnik: 25.36 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 52.63 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2026-03-01</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>  |   |  |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,                                      | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),                   | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2236.78 kcal; białko og.: 110.19 g; tł.: 73.32 g; węgl.og.: 297.5 g; węgl.przysw.: 253.7 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 26.4 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 59.23 g;  |   |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-03-02</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>  |   |   |
| ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,               | zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ), | herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), papryka kolorowa 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2558.79 kcal; białko og.: 108.29 g; tł.: 90.11 g; węgl.og.: 325.94 g; węgl.przysw.: 274.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.61 g; błonnik: 31.36 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 60.42 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-03-02</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>  |   |   |
| ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , | zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),            | herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2314.14 kcal; białko og.: 100.79 g; tł.: 70.03 g; węgl.og.: 312.77 g; węgl.przysw.: 286.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.66 g; błonnik: 25.2 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 65.5 g;   |   |   |







## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2026-03-04</b>   |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>  |  |  |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g ( <b>SO2<sub>i</sub></b> ), pomidor 100 g , kiwi 1 szt , | zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>i</sub></b> ), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretki owocowa 175g 1 szt ,                     | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), miód 25 g , twarózek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mandarynka 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2418.88 kcal; białko og.: 84.96 g; tł.: 85.35 g; węgl.og.: 326.69 g; węgl.przysw.: 298.31 g; kw.tł.nasyc.: 24.95 g; błonnik: 28.4 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 103.35 g;  |  |  |
| <b>środa 2026-03-04</b>   |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>  |  |  |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g ( <b>SO2<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,            | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>i</sub></b> ), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>galaretki owocowa 175g 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), miód 25 g , twarózek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>mus warzywny 100g 1 szt ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2309.48 kcal; białko og.: 86.53 g; tł.: 75.53 g; węgl.og.: 332.56 g; węgl.przysw.: 310.09 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 22.47 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 115.44 g;   |  |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2026-03-05</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>  |  |  |
| kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por , | zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), kotlet schabowy zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR<sub>i</sub></b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 20g 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2311.72 kcal; białko og.: 90.96 g; tł.: 92.41 g; węgl.og.: 294.55 g; węgl.przysw.: 263.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.16 g; błonnik: 30.47 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 66.45 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2026-03-05</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>  |  |  |
| kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,  | zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), roladka ze schabu mielonego z cukinią gotowaną 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kruche ciastka 50g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),  | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>suszone jabłka 20g 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2255.85 kcal; białko og.: 90.94 g; tł.: 84.32 g; węgl.og.: 299.62 g; węgl.przysw.: 268.87 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 28.22 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 70.4 g;  |  |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2026-03-06</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>   |   |  |
| <p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<b>MLE,</b>), dżem 25 g (<b>SO2,</b>), ogórek zielony 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,</p> | <p>barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<b>RYB, MLE,</b>), sos rybny 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p> | <p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), Sałatka warzywna 150 g (<b>JAJ, SEL,</b>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<b>SEL, GOR,</b>), Sałata dekoracyjna 12 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>pasztecik z warzywami 30 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2628.93 kcal; białko og.: 83.78 g; tł.: 108.82 g; węgl.og.: 326.62 g; węgl.przysw.: 296.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.44 g; błonnik: 30.26 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 85.5 g;</p>   |   |  |
| <b>piątek 2026-03-06</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>   |   |  |
| <p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU,</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<b>MLE,</b>), dżem 25 g (<b>SO2,</b>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,</p>    | <p>barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<b>RYB, MLE,</b>), sos rybny 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>                                       | <p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ,</b>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<b>SEL, GOR,</b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>pasztecik z warzywami 30 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p>  |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2490.82 kcal; białko og.: 89.16 g; tł.: 94.49 g; węgl.og.: 315.57 g; węgl.przysw.: 291.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 23.84 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 86.97 g;</p>  |   |  |











## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-03-09</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>   |   |   |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,            | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), filet z indyka po chińsku duszony 150 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i ananasa 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twaróg z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), roszonek 10 g , Papryka świeża 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2140.77 kcal; białko og.: 90.48 g; tł.: 70.78 g; węgl.og.: 303.56 g; węgl.przysw.: 268.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.8 g; błonnik: 34.82 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 59.97 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-03-09</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>   |   |   |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt , | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>suszone jabłka 1 szt ,                            | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twaróg z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor parzony 90 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2192.62 kcal; białko og.: 94.93 g; tł.: 70.41 g; węgl.og.: 309.37 g; węgl.przysw.: 281.09 g; kw.tł.nasyc.: 27.57 g; błonnik: 28.28 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 64.78 g;   |   |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2026-03-10</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>  |  |  |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), rukola 10 g , banan 200 g ,       | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ,</b> ), | herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owsianka z owocami 100 g ( <b>GLU,</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2338.22 kcal; białko og.: 96.76 g; tł.: 92.14 g; węgl.og.: 291.2 g; węgl.przysw.: 245.36 g; kw.tł.nasyc.: 34.31 g; błonnik: 28.51 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 59.04 g;   |  |  |
| <b>wtorek 2026-03-10</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>  |  |  |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , banan 200 g , | zupa selerowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <b>GLU,</b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ,</b> ),  | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>owsianka z owocami 100 g ( <b>GLU,</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2233.73 kcal; białko og.: 98.91 g; tł.: 75.55 g; węgl.og.: 303.07 g; węgl.przysw.: 259.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.24 g; błonnik: 25.93 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 62.67 g;  |  |  |