

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), Pomidor 60 g, roszponka 10 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), dżem 25 g (SO2), sałata lodowa z ziołami 70 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.56 kcal; białko og.: 109.15 g; tł.: 75.21 g; węgl.og.: 318.25 g; węgl.przysw.: 279.79 g; kw.tł.nasyc.: 25.43 g; błonnik: 37.73 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 75.68 g;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), Pomidor 60 g, roszponka 10 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), dżem 25 g (SO2), sałata lodowa z ziołami 70 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.15 kcal; białko og.: 95 g; tł.: 83.76 g; węgl.og.: 270.58 g; węgl.przysw.: 251.4 g; kw.tł.nasyc.: 24.63 g; błonnik: 19.18 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 71.51 g;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), Pomidor 60 g, roszponka 10 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g, sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), kompot z owocami 200 ml,	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,
	Podwieczorek: jabłko 150 g,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2170.85 kcal; białko og.: 115.36 g; tł.: 79.88 g; węgl.og.: 253.48 g; węgl.przysw.: 217.12 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 33.52 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 72.67 g;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 20 g, Pomidor 60 g, roszponka 10 g,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml, pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z jogurtem 2. x 50 g (MLE), dżem 25 g (SO2), sałata lodowa z ziołami 70 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.99 kcal; białko og.: 80.88 g; tł.: 82.1 g; węgl.og.: 279.42 g; węgl.przysw.: 260.5 g; kw.tł.nasyc.: 33.92 g; błonnik: 18.93 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 76.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_i), Pomidor 60 g, roszponka 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), dżem 25 g (SO2_i), sałata lodowa z ziołami 70 g,
	Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.37 kcal; białko og.: 85.88 g; tł.: 87.97 g; węgl.og.: 305.8 g; węgl.przysw.: 282.18 g; kw.tł.nasyc.: 25.15 g; błonnik: 23.62 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 117.02 g;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_i), miód 20 g, pomidor parzony 90 g, roszponka 10 g, Mus owocowy K 100g 1 szt,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL_i), dżem 25 g (SO2_i), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.13 kcal; białko og.: 92.46 g; tł.: 68.72 g; węgl.og.: 337.58 g; węgl.przysw.: 314.6 g; kw.tł.nasyc.: 25.1 g; błonnik: 22.98 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 122.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL_i</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE_i</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL_i</u>), kotlet po ilarowsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL_i</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE_i</u>), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.61 kcal; białko og.: 108.39 g; tł.: 98.25 g; węgl.og.: 266.06 g; węgl.przysw.: 234.39 g; kw.tł.nasyc.: 36.46 g; błonnik: 31.68 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 49 g;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL_i</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE_i</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL_i</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL_i</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE_i</u>), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2165.47 kcal; białko og.: 102.34 g; tł.: 79.73 g; węgl.og.: 272.49 g; węgl.przysw.: 246.73 g; kw.tł.nasyc.: 29.2 g; błonnik: 25.77 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 52.77 g;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL_i</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE_i</u>), papryka kolorowa 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL_i</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL_i</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE_i</u>), rukola 10 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.17 kcal; białko og.: 99.94 g; tł.: 83.99 g; węgl.og.: 265.71 g; węgl.przysw.: 210.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 35.92 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 75.71 g;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE_i</u>), papryka kolorowa 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), sałatka z warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL_i</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE_i</u>), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2110.56 kcal; białko og.: 71.06 g; tł.: 75.35 g; węgl.og.: 310.33 g; węgl.przysw.: 271.55 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 38.8 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 65.84 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), papryka kolorowa 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, GOR), kotlet po włosku 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 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g (SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), rukola 10 g, Pomidor 60 g,
	Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.83 kcal; białko og.: 106.46 g; tł.: 92.06 g; węgl.og.: 275.53 g; węgl.przysw.: 248.83 g; kw.tł.nasyc.: 36.41 g; błonnik: 26.72 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 62.74 g;

czwartek 2026-04-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g, sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g (SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.85 kcal; białko og.: 107.48 g; tł.: 70.65 g; węgl.og.: 284.52 g; węgl.przysw.: 258.31 g; kw.tł.nasyc.: 30.47 g; błonnik: 24.32 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 71.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>), jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.89 kcal; białko og.: 87.08 g; tł.: 101.36 g; węgl.og.: 300.34 g; węgl.przysw.: 268.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.48 g; błonnik: 30.09 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 49.64 g;

piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>), jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.87 kcal; białko og.: 88.51 g; tł.: 96.68 g; węgl.og.: 303.85 g; węgl.przysw.: 276.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.08 g; błonnik: 25.37 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 51.55 g;

piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.52 kcal; białko og.: 83.02 g; tł.: 100.75 g; węgl.og.: 247.9 g; węgl.przysw.: 212.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 33.09 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 51.82 g;

piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2233.52 kcal; białko og.: 73.62 g; tł.: 74.81 g; węgl.og.: 333.48 g; węgl.przysw.: 302.95 g; kw.tł.nasyc.: 27.09 g; błonnik: 27.61 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 64.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), miód 25 g , roszonek 10 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,</p>	<p>zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE,), pomidor 100 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2691.28 kcal; białko og.: 97.12 g; tł.: 109.02 g; węgl.og.: 344.74 g; węgl.przysw.: 315.85 g; kw.tł.nasyc.: 34.23 g; błonnik: 28.92 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 84.37 g;

piątek 2026-04-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,</p>	<p>zupa koperkowa z zacierką 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (RYB, MLE,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE,), pomidor parzony 90 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2581.44 kcal; białko og.: 96.3 g; tł.: 99.9 g; węgl.og.: 336.97 g; węgl.przysw.: 311.73 g; kw.tł.nasyc.: 33.22 g; błonnik: 25.27 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 88.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-04-04 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), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), rukola 10 g, pomidorki koktajlowe. 60 g,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron razowy 160 g (GLU), surówka chrzanowa z koperkiem 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), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.16 kcal; białko og.: 85.97 g; tł.: 88.49 g; węgl.og.: 328.17 g; węgl.przysw.: 293.95 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 33.99 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 66.54 g;

sobota 2026-04-04 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), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), rukola 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron penne pszenne 160 g (GLU, JAJ), 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), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g, ciasto świąteczna 50 g,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.67 kcal; białko og.: 96.34 g; tł.: 86.53 g; węgl.og.: 370.26 g; węgl.przysw.: 339.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.92 g; błonnik: 30.81 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 78.08 g;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g, rukola 10 g, gruszka 150 g,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron razowy 160 g (GLU), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	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), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), Sałata dekoracyjna 12 g, ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (GLU, JAJ, MLE),
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2623.73 kcal; białko og.: 104.65 g; tł.: 98.62 g; węgl.og.: 350.96 g; węgl.przysw.: 294.25 g; kw.tł.nasyc.: 37.42 g; błonnik: 37.26 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 96.52 g;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), rukola 10 g, pomidorki koktajlowe. 60 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (GLU, JAJ, MLE), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasztet sojowy 1 szt, Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g, ciasto świąteczna 50 g,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2694.74 kcal; białko og.: 75.36 g; tł.: 108.53 g; węgl.og.: 373.47 g; węgl.przysw.: 320.81 g; kw.tł.nasyc.: 34.27 g; błonnik: 33.2 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 89.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-04-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron razowy 160 g (GLU), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , ciasto świąteczna 50 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2624.82 kcal; białko og.: 87.07 g; tł.: 91.13 g; węgl.og.: 382.22 g; węgl.przysw.: 348.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.42 g; błonnik: 33.67 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 107.78 g;

sobota 2026-04-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), rukola 10 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), serek Tartare 2 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , ciasto świąteczna 50 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2569.53 kcal; białko og.: 94.94 g; tł.: 79.92 g; węgl.og.: 383.53 g; węgl.przysw.: 353.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.97 g; błonnik: 29.9 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 105.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), kielbasa biała na gorąco 70 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL,), roszponka 10 g, chrzan 20 g, ciasto świąteczna 50 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane boczkiem i og. kiszonym i cebulką 170 g (SEL, GOR, SOZ,), sos pieczeniowy 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE,), 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,), szynka w galarecie z jajkiem 150 g (JAJ, SEL,), miód 25 g, Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2748.35 kcal; białko og.: 109.45 g; tł.: 117.84 g; węgl.og.: 328.35 g; węgl.przysw.: 298.27 g; kw.tł.nasyc.: 37.53 g; błonnik: 29.97 g; sól: 8.3 g; suma.cuk.prost.: 83.73 g;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka Dziadka 70 g, sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL,), roszponka 10 g, ciasto świąteczna 50 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 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,), szynka w galarecie z jajkiem 150 g (JAJ, SEL,), miód 25 g, Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2552.22 kcal; białko og.: 106.68 g; tł.: 92.8 g; węgl.og.: 335.97 g; węgl.przysw.: 308.49 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 27.37 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 87.21 g;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka Dziadka 70 g, sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL,), roszponka 10 g, mandarynka 1 szt, ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (GLU, JAJ, MLE,),	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE,), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka w galarecie z jajkiem 150 g (JAJ, SEL,), Pomidor 60 g, Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: jabłko 150 g,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2519.5 kcal; białko og.: 109.43 g; tł.: 96.67 g; węgl.og.: 323.6 g; węgl.przysw.: 286.72 g; kw.tł.nasyc.: 34.39 g; błonnik: 34.67 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 101.33 g;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek topiony 50 g (MLE,), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL,), roszponka 10 g, ciasto świąteczna 50 g,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml, kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE,), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Haga 1 szt (MLE,), miód 25 g, Sałata dekoracyjna 12 g, Pomidor 60 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.4 kcal; białko og.: 70.03 g; tł.: 91.47 g; węgl.og.: 345.54 g; węgl.przysw.: 318.11 g; kw.tł.nasyc.: 37.34 g; błonnik: 26.67 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 90.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka Dziadka 70 g , sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL,), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , ciasto świąteczna 50 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane boczkiem i og. kiszonym i cebulką 170 g (SEL, GOR, SO2,), sos pieczeniowy 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Haga 1 szt (MLE,), szynka biała z beczki 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2450.83 kcal; białko og.: 97.86 g; tł.: 98.12 g; węgl.og.: 309.58 g; węgl.przysw.: 280.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 28.45 g; sól: 7.42 g; suma.cuk.prost.: 92.47 g;

niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g (SO2,), Szynka Dziadka 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , ciasto świąteczna 50 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Haga 1 szt (MLE,), szynka biała z beczki 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.69 kcal; białko og.: 94.81 g; tł.: 81.63 g; węgl.og.: 328.78 g; węgl.przysw.: 296.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.94 g; błonnik: 29.82 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 109.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2526.8 kcal; białko og.: 94.56 g; tł.: 101.24 g; węgl.og.: 289.37 g; węgl.przysw.: 259.05 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 30.35 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 57.24 g;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.18 kcal; białko og.: 99.69 g; tł.: 90.06 g; węgl.og.: 299.46 g; węgl.przysw.: 273.26 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 26.22 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 58.38 g;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.36 kcal; białko og.: 96.43 g; tł.: 93.72 g; węgl.og.: 278.42 g; węgl.przysw.: 242.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.62 g; błonnik: 33.59 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 68.62 g;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), serek Tartare 3. x 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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 , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2621.62 kcal; białko og.: 83.92 g; tł.: 92.6 g; węgl.og.: 387.81 g; węgl.przysw.: 337.54 g; kw.tł.nasyc.: 22.6 g; błonnik: 50.29 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 71.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR_i</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE_i</u>), pomidor 100 g, pomarańcza 1 Por, jajeczka wielkanocne 3 szt 1 Por,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, ćwikła z chrzanem i olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z rumiankiem 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR_i</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE_i</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU_i</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2621.85 kcal; białko og.: 102.24 g; tł.: 100.19 g; węgl.og.: 305.9 g; węgl.przysw.: 277.17 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 27.56 g; sól: 6.93 g; suma.cuk.prost.: 54.2 g;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR_i</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE_i</u>), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubus 1 szt, jajeczka wielkanocne 3 szt 1 Por,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU_i</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, ćwikła z olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z rumiankiem 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL_i</u>), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE_i</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU_i</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2390.75 kcal; białko og.: 111.64 g; tł.: 74.46 g; węgl.og.: 310.64 g; węgl.przysw.: 285.59 g; kw.tł.nasyc.: 30.08 g; błonnik: 23.87 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 66.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g, skyr naturalny 150g 1 szt, pomidor 100 g	zupa selerowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR_i), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Ser żółty 50 g (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), ogórek kiszony 100 g (GOR_i),
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.06 kcal; białko og.: 104.75 g; tł.: 85.1 g; węgl.og.: 286.29 g; węgl.przysw.: 255.5 g; kw.tł.nasyc.: 35.19 g; błonnik: 30.82 g; sól: 8.51 g; suma.cuk.prost.: 61.77 g;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g, skyr naturalny 150g 1 szt, pomidor 100 g,	zupa selerowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), 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_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Krakowska parzona drobiowa 50 g, serek Tartare 1 szt (MLE_i), rukola 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2065.72 kcal; białko og.: 99.71 g; tł.: 68.26 g; węgl.og.: 276.87 g; węgl.przysw.: 252.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 24.37 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 57.15 g;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g, skyr naturalny 150g 1 szt, pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa selerowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR_i), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Krakowska parzona drobiowa 50 g, serek Tartare 1 szt (MLE_i), ogórek kiszony 100 g (GOR_i),
	Podwieczorek: gruszki 150 g,	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2017.55 kcal; białko og.: 95.46 g; tł.: 70.38 g; węgl.og.: 271.64 g; węgl.przysw.: 216.98 g; kw.tł.nasyc.: 29.03 g; błonnik: 35.49 g; sól: 8.1 g; suma.cuk.prost.: 79.96 g;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Hąga 3 szt (MLE_i), miód 25 g, pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, gołąbki z ziemniakami, cebulką i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR_i), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Ser żółty 50 g (MLE_i), dżem 25 g (SOZ_i), ogórek kiszony 100 g (GOR_i),
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2045.68 kcal; białko og.: 57.85 g; tł.: 72.63 g; węgl.og.: 306.19 g; węgl.przysw.: 277.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.77 g; błonnik: 26.63 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 78.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g (SEL), miód 25 g , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,</p>	<p>zupa selerowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE, SEL), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR), kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR),</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.67 kcal; białko og.: 86.9 g; tł.: 81.25 g; węgl.og.: 299.69 g; węgl.przysw.: 252.18 g; kw.tł.nasyc.: 33.04 g; błonnik: 30.22 g; sól: 7.86 g; suma.cuk.prost.: 61.7 g;

wtorek 2026-04-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g (SEL), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa selerowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE, SEL), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , rukola 10 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.27 kcal; białko og.: 84.76 g; tł.: 72.43 g; węgl.og.: 313.16 g; węgl.przysw.: 268.92 g; kw.tł.nasyc.: 28.91 g; błonnik: 25.03 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 62.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), roszponka 10 g, pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), bigos na wędzonce z kapusty mieszaney 250 g (SEL, GOR, SO2₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 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), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1917.44 kcal; białko og.: 81.42 g; tł.: 65.91 g; węgl.og.: 264.84 g; węgl.przysw.: 234.27 g; kw.tł.nasyc.: 25.68 g; błonnik: 29.94 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 51.37 g;

środa 2026-04-08	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL₁), cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2112.66 kcal; białko og.: 102.8 g; tł.: 73.05 g; węgl.og.: 273.37 g; węgl.przysw.: 248.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 24.16 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 55.47 g;

środa 2026-04-08	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE₁), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL₁), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE₁), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2045.05 kcal; białko og.: 99.87 g; tł.: 79.13 g; węgl.og.: 254.94 g; węgl.przysw.: 214.54 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 37.65 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 69.6 g;

środa 2026-04-08	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twarożek z jogurtem 100 g (MLE₁), miód 25 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE₁), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE₁), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Haga 3 szt (MLE₁), dżem 25 g (SO2₁), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.64 kcal; białko og.: 69.76 g; tł.: 73.32 g; węgl.og.: 317.46 g; węgl.przysw.: 288.83 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 26.64 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 69.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-04-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), rozspanka 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (GLU), risotto z brązowego ryżu z pierśią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL), surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE), dżem 25 g (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2365.22 kcal; białko og.: 108.71 g; tł.: 92.3 g; węgl.og.: 292.08 g; węgl.przysw.: 258.97 g; kw.tł.nasyc.: 35.77 g; błonnik: 33.11 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 67.63 g;

środa 2026-04-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), pomidor parzony 90 g, Mus owocowy K 100g 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), risotto z białego ryżu z pierśią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL), cukinia zapiekana 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.29 kcal; białko og.: 104.76 g; tł.: 88.06 g; węgl.og.: 294.25 g; węgl.przysw.: 270.35 g; kw.tł.nasyc.: 36.07 g; błonnik: 23.93 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 72.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g, mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), 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), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.38 kcal; białko og.: 108.45 g; tł.: 95.05 g; węgl.og.: 288.32 g; węgl.przysw.: 261.62 g; kw.tł.nasyc.: 34.15 g; błonnik: 26.71 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 47.26 g;

czwartek 2026-04-09	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g, mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), rolađa z udźca indyka z warzywami zapiekana 100 g (GLU, JAJ, SEL), sos ziołowy 50 ml (GLU, 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), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.78 kcal; białko og.: 113.07 g; tł.: 95.32 g; węgl.og.: 310.5 g; węgl.przysw.: 282.94 g; kw.tł.nasyc.: 34.31 g; błonnik: 27.58 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 49.4 g;

czwartek 2026-04-09	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g, mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g, gruszka 150 g,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), rolađa z udźca indyka z warzywami zapiekana 100 g (GLU, JAJ, SEL), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt,	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2440.64 kcal; białko og.: 125.7 g; tł.: 95.31 g; węgl.og.: 290.44 g; węgl.przysw.: 240.47 g; kw.tł.nasyc.: 37.3 g; błonnik: 30.77 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 67.1 g;

czwartek 2026-04-09	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 50 g (MLE), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, krostki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE), pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.37 kcal; białko og.: 81.08 g; tł.: 85.72 g; węgl.og.: 333.63 g; węgl.przysw.: 282.58 g; kw.tł.nasyc.: 37.99 g; błonnik: 31.86 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 60.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), mix салат z oliwą i ziołami 70 g , gruszka 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.48 kcal; białko og.: 114.3 g; tł.: 98.55 g; węgl.og.: 323.57 g; węgl.przysw.: 277.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.79 g;
błonnik: 27.01 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 51.75 g;

czwartek 2026-04-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rolada z udźca indyka z warzywami zapekana 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2638.64 kcal; białko og.: 116.46 g; tł.: 92.45 g; węgl.og.: 352.7 g; węgl.przysw.: 320.53 g; kw.tł.nasyc.: 34.36 g;
błonnik: 30.29 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 60.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE₁), miód 25 g, roszponka 10 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), paszтет zapiekany 50 g (GLU, OZI, MLE, SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.23 kcal; białko og.: 89.87 g; tł.: 91.71 g; węgl.og.: 308.98 g; węgl.przysw.: 271.9 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 34.75 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 59.25 g;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE₁), miód 25 g, roszponka 10 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB₁), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.73 kcal; białko og.: 88.11 g; tł.: 72.66 g; węgl.og.: 300.17 g; węgl.przysw.: 269.11 g; kw.tł.nasyc.: 28.03 g; błonnik: 28.72 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 65.31 g;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE₁), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB₁), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL₁), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE₁),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2058.66 kcal; białko og.: 95.68 g; tł.: 81.27 g; węgl.og.: 255.04 g; węgl.przysw.: 219.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.38 g; błonnik: 32.71 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 70.02 g;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twaróg z olejem lnianym 100 g (MLE₁), miód 25 g, roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE₁), sałatka z pomidora i ogórka z czerwoną cebulką i olejem 100 g (GOR₁), kompot z owocami 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), dżem 25 g (SOZ₁), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.55 kcal; białko og.: 70.9 g; tł.: 84.15 g; węgl.og.: 333.81 g; węgl.przysw.: 300.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.42 g; błonnik: 31.05 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 71.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

piątek 2026-04-10

Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.

zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE_i), miód 25 g, roszponka 10 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,	zupa neapolitańska z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL_i), ziemniaki z zieloną 200 g, surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z mięta 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL_i), pasztecik zapiekany 50 g (GLU, OZI, MLE, SEL_i), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2499.37 kcal; białko og.: 98.46 g; tł.: 97.48 g; węgl.og.: 321.79 g; węgl.przysw.: 292.12 g; kw.tł.nasyc.: 33.33 g; błonnik: 29.43 g; sól: 6.45 g; suma.cuk.prost.: 76.95 g;

piątek 2026-04-10

Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.

zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE_i), miód 25 g, pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB_i), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieloną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata z mięta 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (SEL_i), serek Haga 1 szt (MLE_i), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.57 kcal; białko og.: 95.21 g; tł.: 61.62 g; węgl.og.: 317.53 g; węgl.przysw.: 291.04 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 25.85 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 96.61 g;