

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 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,), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL,), dżem 25 g (SO2,), papryka kolorowa 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 0.5 x 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.81 kcal; białko og.: 90.38 g; tł.: 93.21 g; węgl.og.: 307.63 g; węgl.przysw.: 276.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.57 g; błonnik: 30.72 g; sól: 7.58 g; suma.cuk.prost.: 60.93 g;

sobota 2026-03-21 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,), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 0.5 x 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.73 kcal; białko og.: 86.68 g; tł.: 85.39 g; węgl.og.: 298.42 g; węgl.przysw.: 274.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 24.38 g; sól: 7.28 g; suma.cuk.prost.: 53.31 g;

sobota 2026-03-21 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,), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL,), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 0.5 x 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 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: kefir 1,5% 1 szt (MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.85 kcal; białko og.: 91.38 g; tł.: 92.86 g; węgl.og.: 274.95 g; węgl.przysw.: 241.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.09 g; błonnik: 33.59 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 63.39 g;

sobota 2026-03-21 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 topiony 50 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg z jogurtem 100 g (MLE,), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2470.79 kcal; białko og.: 83.66 g; tł.: 94.8 g; węgl.og.: 337.2 g; węgl.przysw.: 305.97 g; kw.tł.nasyc.: 39.84 g; błonnik: 31.25 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 74.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-03-21		
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,), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL,), dżem 25 g (SO2,), Salata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 0.5 x 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki po Litewsku z 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), salata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2511.62 kcal; białko og.: 86.83 g; tł.: 93.7 g; węgl.og.: 328.77 g; węgl.przysw.: 300.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.74 g; błonnik: 28.05 g; sól: 7.73 g; suma.cuk.prost.: 82.89 g;

sobota 2026-03-21		
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,), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL,), dżem 25 g (SO2,), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos własny 0.5 x 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki tarte 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 70 g (SEL,), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.03 kcal; białko og.: 90.13 g; tł.: 67.4 g; węgl.og.: 331.78 g; węgl.przysw.: 303.78 g; kw.tł.nasyc.: 26.69 g; błonnik: 28.03 g; sól: 7.28 g; suma.cuk.prost.: 86.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_i), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE_i), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.26 kcal; białko og.: 110.62 g; tł.: 86.44 g; węgl.og.: 254.73 g; węgl.przysw.: 227.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 26.39 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 45.74 g;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE_i), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_i), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 0.5 x 100 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 1.3 x 100 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.77 kcal; białko og.: 114.38 g; tł.: 80.01 g; węgl.og.: 255.46 g; węgl.przysw.: 231.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.54 g; błonnik: 24.16 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 41.94 g;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE_i), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_i), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 0.5 x 100 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE_i), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.53 kcal; białko og.: 118.4 g; tł.: 87.49 g; węgl.og.: 247.19 g; węgl.przysw.: 214.3 g; kw.tł.nasyc.: 30.74 g; błonnik: 29.84 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 69.17 g;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana z warzywami, ryżem i pieczarkami 180 g (JAJ, MLE_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.69 kcal; białko og.: 80.78 g; tł.: 90.79 g; węgl.og.: 333.29 g; węgl.przysw.: 292.55 g; kw.tł.nasyc.: 31.9 g; błonnik: 37.72 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 71.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), 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), schab pieczony 70 g (SEL, GOR₁), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE₁), rosłonka 10 g, jabłko 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR₁), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g, ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), ogórek zielony 100 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.09 kcal; białko og.: 110.69 g; tł.: 86.21 g; węgl.og.: 285.13 g; węgl.przysw.: 255.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.44 g; błonnik: 26.25 g; sól: 7.64 g; suma.cuk.prost.: 62.19 g;

niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), schab pieczony 70 g (SEL, GOR₁), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR₁), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g, sos pietruszkowy 0.5 x 100 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleniną 200 g, bukiet warzyw na parze 1.3 x 100 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.04 kcal; białko og.: 113.78 g; tł.: 79.91 g; węgl.og.: 271.56 g; węgl.przysw.: 242.57 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 27.1 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 60.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ_i), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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), Ser żółty 50 g (MLE_i), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR_i), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2326.54 kcal; białko og.: 117.31 g; tł.: 83.49 g; węgl.og.: 277.23 g; węgl.przysw.: 244.83 g; kw.tł.nasyc.: 33.16 g; błonnik: 31.21 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 37.65 g;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (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), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL_i), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE_i), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR_i), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.18 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 75.94 g; węgl.og.: 278.66 g; węgl.przysw.: 257.37 g; kw.tł.nasyc.: 24.66 g; błonnik: 20.63 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 32.75 g;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL_i), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE_i), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR_i), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2201.2 kcal; białko og.: 100.85 g; tł.: 77.9 g; węgl.og.: 276.49 g; węgl.przysw.: 216.85 g; kw.tł.nasyc.: 24.99 g; błonnik: 39.25 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 61.94 g;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (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), serek topiony 50 g (MLE_i), serek Haga 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE_i), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2482.88 kcal; białko og.: 91.51 g; tł.: 101.11 g; węgl.og.: 322.56 g; węgl.przysw.: 271.35 g; kw.tł.nasyc.: 45.62 g; błonnik: 30.81 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 67.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2503.31 kcal; białko og.: 115.46 g; tł.: 86.18 g; węgl.og.: 319.29 g; węgl.przysw.: 265.21 g; kw.tł.nasyc.: 35.53 g; błonnik: 32.48 g; sól: 7.04 g; suma.cuk.prost.: 55.99 g;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.73 kcal; białko og.: 101.29 g; tł.: 78.5 g; węgl.og.: 308.21 g; węgl.przysw.: 284.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.07 g; błonnik: 21.89 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 62.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), pomidor 100 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR₁), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE₁), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE₁), 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), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), Salata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.16 kcal; białko og.: 102.44 g; tł.: 79.75 g; węgl.og.: 300.91 g; węgl.przysw.: 271.5 g; kw.tł.nasyc.: 33.12 g; błonnik: 27.48 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 69.37 g;

wtorek 2026-03-24 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), pomidor 100 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (JAJ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE₁), 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, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), Salata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.82 kcal; białko og.: 101.32 g; tł.: 69.83 g; węgl.og.: 308.75 g; węgl.przysw.: 279.78 g; kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 27.05 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 73.3 g;

wtorek 2026-03-24 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g (MLE₁), pomidor 100 g, jabłko 150 g,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (JAJ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE₁), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE₁), kompot z owocami 250 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 Tartare 1 szt (MLE₁), Salata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE₁),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2058.43 kcal; białko og.: 104.79 g; tł.: 69.58 g; węgl.og.: 272 g; węgl.przysw.: 240.9 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 29.17 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 72.06 g;

wtorek 2026-03-24 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, pomidor 100 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE₁), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE₁), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Tartare 3 szt (MLE₁), dżem 25 g (SOZ₁), Salata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.7 kcal; białko og.: 67.11 g; tł.: 78.96 g; węgl.og.: 341.7 g; węgl.przysw.: 315.57 g; kw.tł.nasyc.: 26.67 g; błonnik: 24.02 g; sól: 3.34 g; suma.cuk.prost.: 79.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,</p>	<p>barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.78 kcal; białko og.: 98.44 g; tł.: 78.85 g; węgl.og.: 294.83 g; węgl.przysw.: 253.52 g; kw.tł.nasyc.: 32.04 g; błonnik: 24.15 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 75.2 g;

wtorek 2026-03-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,</p>	<p>barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.81 kcal; białko og.: 101.37 g; tł.: 72.87 g; węgl.og.: 320.64 g; węgl.przysw.: 279.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.38 g; błonnik: 23.76 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 82.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieloną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SOZ</u>), ziemniaki z zieloną 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.71 kcal; białko og.: 74.94 g; tł.: 92.48 g; węgl.og.: 289.88 g; węgl.przysw.: 258.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.46 g; błonnik: 30.66 g; sól: 7.95 g; suma.cuk.prost.: 37.08 g;

środa 2026-03-25	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
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>), serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieloną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), bukiet warzyw na parze 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2532.85 kcal; białko og.: 87.4 g; tł.: 92.64 g; węgl.og.: 335.7 g; węgl.przysw.: 305.65 g; kw.tł.nasyc.: 26.7 g; błonnik: 28.86 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 38.71 g;

środa 2026-03-25	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>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieloną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 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 ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.41 kcal; białko og.: 82.69 g; tł.: 98.11 g; węgl.og.: 291.19 g; węgl.przysw.: 253.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 35.36 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 64.24 g;

środa 2026-03-25	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
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>), serek homogenizowany smakowy 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieloną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 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 Haga 3. x 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.47 kcal; białko og.: 66.85 g; tł.: 90.38 g; węgl.og.: 312.5 g; węgl.przysw.: 281.94 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 27.38 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 48.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-03-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU_i</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), jajecznicza na parze 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE_i</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE_i</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU_i</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR_i</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL_i</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU_i</u>), surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR_i</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE_i</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU_i</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.82 kcal; białko og.: 78.38 g; tł.: 103.64 g; węgl.og.: 297.13 g; węgl.przysw.: 270.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g;
błonnik: 25.49 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 54.75 g;

środa 2026-03-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), jajecznicza na parze 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE_i</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE_i</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU_i</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR_i</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL_i</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU_i</u> , <u>JAJ_i</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL_i</u>), dżem 25 g (<u>SOZ_i</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE_i</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU_i</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2397.12 kcal; białko og.: 92.94 g; tł.: 77.55 g; węgl.og.: 346.29 g; węgl.przysw.: 316.78 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g;
błonnik: 28.86 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 71.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR_i</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE_i, ORZ_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR_i</u>), 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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.7 kcal; białko og.: 100.07 g; tł.: 91.64 g; węgl.og.: 295.45 g; węgl.przysw.: 261.71 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 32.33 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 36.92 g;

czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR_i</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL_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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.76 kcal; białko og.: 89.12 g; tł.: 74.94 g; węgl.og.: 295.94 g; węgl.przysw.: 267.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.69 g; błonnik: 27.05 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 37.26 g;

czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR_i</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR_i</u>), 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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.46 kcal; białko og.: 93.58 g; tł.: 81 g; węgl.og.: 263.81 g; węgl.przysw.: 207.95 g; kw.tł.nasyc.: 28.4 g; błonnik: 36.44 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 69.73 g;

czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), serek topiony 50 g (<u>MLE_i</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>), surówka z marchewki z dodatkiem śmietany 130 g (<u>MLE_i</u>), 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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2575.13 kcal; białko og.: 103.02 g; tł.: 103.78 g; węgl.og.: 322.73 g; węgl.przysw.: 274.15 g; kw.tł.nasyc.: 47.27 g; błonnik: 27.01 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 65.8 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , gruszka 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	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 ,
	Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2540.42 kcal; białko og.: 101.45 g; tł.: 102.55 g; węgl.og.: 302.47 g; węgl.przysw.: 251.49 g; kw.tł.nasyc.: 32.1 g; błonnik: 31.55 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 61.45 g;

czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2. x 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.19 kcal; białko og.: 87.68 g; tł.: 73.94 g; węgl.og.: 272.97 g; węgl.przysw.: 245.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.99 g; błonnik: 25.86 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 60.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-03-27 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), 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), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.05 kcal; białko og.: 95.83 g; tł.: 89.08 g; węgl.og.: 330.95 g; węgl.przysw.: 300.36 g; kw.tł.nasyc.: 35.69 g; błonnik: 30.59 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 94.22 g;

piątek 2026-03-27 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos grecki gęsty 50 ml (SEL, GOR), ziemniaki z zielenią 200 g , cukinia zapiekana 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), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.88 kcal; białko og.: 99.71 g; tł.: 86.77 g; węgl.og.: 306.41 g; węgl.przysw.: 280.98 g; kw.tł.nasyc.: 30.97 g; błonnik: 25.45 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 87.17 g;

piątek 2026-03-27 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos grecki gęsty 50 ml (SEL, GOR), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.9 kcal; białko og.: 96.33 g; tł.: 90.58 g; węgl.og.: 303.12 g; węgl.przysw.: 261.37 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 39.68 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 111.04 g;

piątek 2026-03-27 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krostki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (SEL), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.17 kcal; białko og.: 78.97 g; tł.: 63.41 g; węgl.og.: 376.57 g; węgl.przysw.: 340.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 34.23 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 103.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-03-27		
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,), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,</p>	<p>zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SO2,), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ,), 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,), wędlna drobiowa 50 g (SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,),</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2455.79 kcal; białko og.: 111.45 g; tł.: 70.74 g; węgl.og.: 360.01 g; węgl.przysw.: 328.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 31.7 g; sól: 8.05 g; suma.cuk.prost.: 121.2 g;

piątek 2026-03-27		
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,), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), sos grecki gęsty 50 ml (SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 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,), wędlna drobiowa 50 g (SEL,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.96 kcal; białko og.: 105.48 g; tł.: 71.39 g; węgl.og.: 340 g; węgl.przysw.: 314.19 g; kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 25.84 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 122.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-03-28 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), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ogórek zielony 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ₁), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieloną surówką 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR₁), 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.1 kcal; białko og.: 78.53 g; tł.: 96.2 g; węgl.og.: 287.79 g; węgl.przysw.: 255.93 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 31.23 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 47.68 g;

sobota 2026-03-28 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), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , rosłonka 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ₁), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieloną surówką 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.18 kcal; białko og.: 80.9 g; tł.: 88.02 g; węgl.og.: 278.5 g; węgl.przysw.: 252.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.9 g; błonnik: 25.09 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 41.84 g;

sobota 2026-03-28 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), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ₁), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieloną surówką 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), rukola 10 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE₁),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.74 kcal; białko og.: 93.18 g; tł.: 94.11 g; węgl.og.: 264.74 g; węgl.przysw.: 230.93 g; kw.tł.nasyc.: 29.41 g; błonnik: 33.18 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 71.37 g;

sobota 2026-03-28 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), pasztecik sojowy 1 szt , miód 25 g , ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (SEL₁), ziemniaki z zieloną surówką 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR₁), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Haga 3 szt (MLE₁), rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.59 kcal; białko og.: 78.7 g; tł.: 83.47 g; węgl.og.: 380.71 g; węgl.przysw.: 323.52 g; kw.tł.nasyc.: 21.01 g; błonnik: 55.24 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 74.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-03-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), 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), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ogórek zielony 100 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ₁), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), rukola 10 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE₁),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2512.58 kcal; białko og.: 79.81 g; tł.: 99.38 g; węgl.og.: 324.34 g; węgl.przysw.: 292.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 31.58 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 80.64 g;

sobota 2026-03-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ₁), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (GLU, JAJ, MLE₁),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.95 kcal; białko og.: 83.31 g; tł.: 78.86 g; węgl.og.: 318.11 g; węgl.przysw.: 288.68 g; kw.tł.nasyc.: 28.31 g; błonnik: 28.8 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 79.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g, papryka kolorowa 100 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 0.5 x 100 g (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.35 kcal; białko og.: 111.34 g; tł.: 88.35 g; węgl.og.: 283.46 g; węgl.przysw.: 240.33 g; kw.tł.nasyc.: 31.63 g; błonnik: 27.64 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 44.25 g;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), miód 20 g, pomidor 100 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 0.5 x 100 g (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.38 kcal; białko og.: 111.12 g; tł.: 82.28 g; węgl.og.: 287.07 g; węgl.przysw.: 247.54 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 24.02 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 40.02 g;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (SEL, GOR), papryka kolorowa 100 g, gruszka 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 0.5 x 100 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR),
	Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.82 kcal; białko og.: 115.74 g; tł.: 94.34 g; węgl.og.: 261.66 g; węgl.przysw.: 196.67 g; kw.tł.nasyc.: 32.86 g; błonnik: 30.29 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 55.08 g;

niedziela 2026-03-29 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 topiony 50 g (MLE), miód 20 g, papryka kolorowa 100 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, Brokuł smażony w cieście naleśnikowym z serem 4 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 100 g (MLE), dżem 25 g (SOJ), ogórek kiszony 100 g (GOR),
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.28 kcal; białko og.: 81.11 g; tł.: 94.89 g; węgl.og.: 296.07 g; węgl.przysw.: 229.01 g; kw.tł.nasyc.: 39.07 g; błonnik: 32.36 g; sól: 8.33 g; suma.cuk.prost.: 72.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_t), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_t), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_t), masło 15g 82% 1 szt (MLE_t), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_t), miód 20 g, papryka kolorowa 100 g, gruszka 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ_t), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ_t), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_t), masło 15g 82% 1 szt (MLE_t), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 0.5 x 100 g (MLE_t), ogórek kiszony 100 g (GOR_t),
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_t),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2457.88 kcal; białko og.: 112.95 g; tł.: 87.89 g; węgl.og.: 317.96 g; węgl.przysw.: 255.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.42 g; błonnik: 28.13 g; sól: 7.9 g; suma.cuk.prost.: 60.31 g;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_t), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_t), masło 15g 82% 1 szt (MLE_t), schab pieczony 70 g (SEL, GOR_t), miód 20 g, pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ_t), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR_t), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL_t), ziemniaki z zieleciną 200 g, bukiet warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_t), masło 15g 82% 1 szt (MLE_t), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 0.5 x 100 g (MLE_t), Krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_t),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.85 kcal; białko og.: 110.63 g; tł.: 82.2 g; węgl.og.: 303.39 g; węgl.przysw.: 258.93 g; kw.tł.nasyc.: 31.8 g; błonnik: 27.07 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 58.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.53 kcal; białko og.: 104.64 g; tł.: 99.47 g; węgl.og.: 265.36 g; węgl.przysw.: 239.23 g; kw.tł.nasyc.: 38.2 g; błonnik: 27.27 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 39.4 g;

poniedziałek 2026-03-30	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), czwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.33 kcal; białko og.: 99.89 g; tł.: 67.3 g; węgl.og.: 299.16 g; węgl.przysw.: 272.14 g; kw.tł.nasyc.: 23.25 g; błonnik: 28.16 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 45.74 g;

poniedziałek 2026-03-30	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2150.07 kcal; białko og.: 101.35 g; tł.: 74.12 g; węgl.og.: 269.68 g; węgl.przysw.: 229.56 g; kw.tł.nasyc.: 24.14 g; błonnik: 37.37 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 63.65 g;

poniedziałek 2026-03-30	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasztecik sojowy 1 szt , serek Haga 1 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), dżem 25 g (SO2), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2565.29 kcal; białko og.: 72.83 g; tł.: 111.03 g; węgl.og.: 338.38 g; węgl.przysw.: 307.71 g; kw.tł.nasyc.: 40.82 g; błonnik: 29.72 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 66.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plasterach z sosem winegret 130 g (<u>GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2638.38 kcal; białko og.: 117.93 g; tł.: 110.58 g; węgl.og.: 292.93 g; węgl.przysw.: 260.71 g; kw.tł.nasyc.: 43 g; błonnik: 28.26 g; sól: 7.39 g; suma.cuk.prost.: 55.19 g;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU,</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.47 kcal; białko og.: 112.84 g; tł.: 77.77 g; węgl.og.: 312.7 g; węgl.przysw.: 282.64 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 28.2 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 70.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 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>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 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 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2210.62 kcal; białko og.: 107.89 g; tł.: 81.51 g; węgl.og.: 275.39 g; węgl.przysw.: 250.88 g; kw.tł.nasyc.: 32.38 g; błonnik: 24.51 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 54.36 g;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 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>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2240.15 kcal; białko og.: 112.68 g; tł.: 84.03 g; węgl.og.: 269.95 g; węgl.przysw.: 247.69 g; kw.tł.nasyc.: 32.2 g; błonnik: 22.28 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 52.51 g;

wtorek 2026-03-31	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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , gruszka 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>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.81 kcal; białko og.: 109.39 g; tł.: 82.41 g; węgl.og.: 258.04 g; węgl.przysw.: 207.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.3 g; błonnik: 31.3 g; sól: 4.27 g; suma.cuk.prost.: 70.53 g;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</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 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.22 kcal; białko og.: 77.35 g; tł.: 87.93 g; węgl.og.: 326.77 g; węgl.przysw.: 281.07 g; kw.tł.nasyc.: 38.66 g; błonnik: 26.48 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 72.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.77 kcal; białko og.: 94.93 g; tł.: 82.68 g; węgl.og.: 297.24 g; węgl.przysw.: 254.98 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 24.94 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 72.89 g;

wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,</p>
	<p>Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.89 kcal; białko og.: 100.95 g; tł.: 85.28 g; węgl.og.: 301.2 g; węgl.przysw.: 261.02 g; kw.tł.nasyc.: 32.25 g; błonnik: 22.88 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 72.43 g;