

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , mieszanka kolorowych салат 10 g , Pomidor 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), filet z kurczaka po chińsku duszony 180 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2157.01 kcal; białko og.: 114.81 g; tł.: 73.01 g; węgl.og.: 278.48 g; węgl.przysw.: 230.65 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 32.33 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 35.09 g;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , mieszanka kolorowych салат 10 g , Pomidor 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2125.24 kcal; białko og.: 109.52 g; tł.: 64.35 g; węgl.og.: 285.43 g; węgl.przysw.: 248.44 g; kw.tł.nasyc.: 21.61 g; błonnik: 21.49 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 29.97 g;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 70 g , mieszanka kolorowych салат 10 g , Pomidor 60 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2100.68 kcal; białko og.: 108.32 g; tł.: 66.87 g; węgl.og.: 287.14 g; węgl.przysw.: 227.61 g; kw.tł.nasyc.: 21.98 g; błonnik: 41.93 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 62.71 g;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt , mieszanka kolorowych салат 10 g , Pomidor 60 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SQ</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2445.85 kcal; białko og.: 72.47 g; tł.: 82.58 g; węgl.og.: 371.12 g; węgl.przysw.: 325.49 g; kw.tł.nasyc.: 27.11 g; błonnik: 28.03 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 65.33 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ), filet z kurczaka po chińsku duszony 180 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ,</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2521.73 kcal; białko og.: 117.92 g; tł.: 88.51 g; węgl.og.: 334.14 g; węgl.przysw.: 280.8 g; kw.tł.nasyc.: 34.61 g; błonnik: 33.88 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 57.46 g;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2341.84 kcal; białko og.: 110.31 g; tł.: 74.36 g; węgl.og.: 316.89 g; węgl.przysw.: 276.44 g; kw.tł.nasyc.: 25.54 g; błonnik: 23.09 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 63.56 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pieczeń wieprzowa mielona z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2400.98 kcal; białko og.: 91.65 g; tł.: 106.09 g; węgl.og.: 283.43 g; węgl.przysw.: 256.3 g; kw.tł.nasyc.: 32.56 g; błonnik: 27.16 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 58.16 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pieczeń wieprzowa mielona z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2338.27 kcal; białko og.: 92.95 g; tł.: 97.42 g; węgl.og.: 285.52 g; węgl.przysw.: 259.67 g; kw.tł.nasyc.: 34.43 g; błonnik: 25.86 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 62.6 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pieczeń wieprzowa mielona z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2208.05 kcal; białko og.: 95.28 g; tł.: 99.63 g; węgl.og.: 248.63 g; węgl.przysw.: 217.37 g; kw.tł.nasyc.: 34.16 g; błonnik: 31.29 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 58.58 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 3. x 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , ogórek zielony 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2412.28 kcal; białko og.: 68.74 g; tł.: 97.46 g; węgl.og.: 329.53 g; węgl.przysw.: 299.57 g; kw.tł.nasyc.: 32.42 g; błonnik: 29.98 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 75.57 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<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>), salata lodowa z ziołami 70 g, banan 180 g,</p>	<p>zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ, SEL,</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>), pieczeń wieprzowa mielona z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2466.46 kcal; bialko og.: 90.21 g; tł.: 104.65 g; węgl.og.: 304.5 g; węgl.przysw.: 259.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.81 g; błonnik: 27.64 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 75.73 g;

<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<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 koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g, sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), pieczeń wieprzowa mielona z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2381.04 kcal; bialko og.: 93.38 g; tł.: 87.34 g; węgl.og.: 319.17 g; węgl.przysw.: 274.38 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 27.47 g; sól: 3.8 g; suma.cuk.prost.: 83.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,	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, SO2</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1924.38 kcal; białko og.: 70.11 g; tł.: 65.46 g; węgl.og.: 281.36 g; węgl.przysw.: 246.45 g; kw.tł.nasyc.: 23.15 g; błonnik: 32.83 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 45.55 g;

środa 2026-05-13	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), dynia 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1989.07 kcal; białko og.: 70.1 g; tł.: 75.39 g; węgl.og.: 270.11 g; węgl.przysw.: 245.99 g; kw.tł.nasyc.: 24.24 g; błonnik: 22.02 g; sól: 4.33 g; suma.cuk.prost.: 47.01 g;

środa 2026-05-13	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), 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> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pulpet z indyka gotowany 100 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> skyr naturalny 150g 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1942.88 kcal; białko og.: 98.19 g; tł.: 69.64 g; węgl.og.: 252.45 g; węgl.przysw.: 213.31 g; kw.tł.nasyc.: 25.19 g; błonnik: 37.06 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 55.39 g;

środa 2026-05-13	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasztet sojowy 1 szt, dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), dynia 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2098.49 kcal; białko og.: 62.47 g; tł.: 88.24 g; węgl.og.: 277.96 g; węgl.przysw.: 252.09 g; kw.tł.nasyc.: 23.57 g; błonnik: 23.79 g; sól: 4 g; suma.cuk.prost.: 60.13 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10g, pomarańcza 1 Por,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> galaretki owocowa 175g 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150g,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2123.95 kcal; białko og.: 76.12 g; tł.: 79.06 g; węgl.og.: 291.67 g; węgl.przysw.: 263.09 g; kw.tł.nasyc.: 26.61 g; błonnik: 26.49 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 101.14 g;

<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90g, Mus owocowy K 100g 1 szt,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90g,
	<b>Podwieczorek:</b> galaretki owocowa 175g 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko parzone 150g,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2199.81 kcal; białko og.: 78.07 g; tł.: 78.91 g; węgl.og.: 307.9 g; węgl.przysw.: 281.94 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 24.06 g; sól: 5g; suma.cuk.prost.: 102.51g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt, pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet po ilawsku drobiowy pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2399.22 kcal; białko og.: 100.76 g; tł.: 88.46 g; węgl.og.: 301.99 g; węgl.przysw.: 270.06 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 31.7 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 77.82 g;

czwartek 2026-05-14	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), roladka drobiowa nadszawana cukinią gotowana 100 g, sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2455.1 kcal; białko og.: 101.11 g; tł.: 91.29 g; węgl.og.: 306.19 g; węgl.przysw.: 277.67 g; kw.tł.nasyc.: 25.43 g; błonnik: 28.31 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 75.49 g;

czwartek 2026-05-14	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), roladka drobiowa nadszawana cukinią gotowana 100 g, sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2320.62 kcal; białko og.: 101.3 g; tł.: 92.46 g; węgl.og.: 272.12 g; węgl.przysw.: 240.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.6 g; błonnik: 31.75 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 81.97 g;

czwartek 2026-05-14	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2335 kcal; białko og.: 62.91 g; tł.: 81.61 g; węgl.og.: 353.73 g; węgl.przysw.: 326.56 g; kw.tł.nasyc.: 35.14 g; błonnik: 26.92 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 88.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
łane kluski na mleku 2% 150 ml ( <u>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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup saszetka 1 szt, pomidor 100 g, mandarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g ( <u>JAJ</u> ), ziemniaki z zielenią 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, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), Salata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2432.08 kcal; białko og.: 106.38 g; tł.: 82.69 g; węgl.og.: 313.74 g; węgl.przysw.: 289.25 g; kw.tł.nasyc.: 28.09 g; błonnik: 24.52 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 76.31 g;

<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
łane kluski na mleku 2% 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, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g, 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 ziołowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zielenią 200 g, brokuły 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 1 szt ( <u>MLE</u> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2389.57 kcal; białko og.: 108.13 g; tł.: 79.33 g; węgl.og.: 325.69 g; węgl.przysw.: 297.89 g; kw.tł.nasyc.: 30.68 g; błonnik: 25.94 g; sól: 4.08 g; suma.cuk.prost.: 78.57 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rzodkiewki 70 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <b>SEL</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2124.87 kcal; białko og.: 100.01 g; tł.: 72.35 g; węgl.og.: 283.85 g; węgl.przysw.: 254.04 g; kw.tł.nasyc.: 28.68 g; błonnik: 29.83 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 51.4 g;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <b>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</b> ), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <b>SEL</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2162.9 kcal; białko og.: 100.69 g; tł.: 70.78 g; węgl.og.: 293.55 g; węgl.przysw.: 270.6 g; kw.tł.nasyc.: 31.32 g; błonnik: 23.27 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 57.18 g;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g , gruszka 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <b>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</b> ), 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 ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <b>SEL</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), roszponka 10 g , Pomidor 60 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2192.99 kcal; białko og.: 102.73 g; tł.: 82.71 g; węgl.og.: 276.64 g; węgl.przysw.: 228.24 g; kw.tł.nasyc.: 36.68 g; błonnik: 29.18 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 66.81 g;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rzodkiewki 70 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2362.63 kcal; białko og.: 84.56 g; tł.: 79.69 g; węgl.og.: 346.54 g; węgl.przysw.: 293.34 g; kw.tł.nasyc.: 35.67 g; błonnik: 33.06 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 69.1 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE<sub>1</sub></u>), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), dżem 25 g (<u>SOZ<sub>1</sub></u>), rzodkiewki 70 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL<sub>1</sub></u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL<sub>1</sub></u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kiszanej 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 (<u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL<sub>1</sub></u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ<sub>1</sub></u>), roszponka 10 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU<sub>1</sub></u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2310.59 kcal; białko og.: 104.4 g; tł.: 71.59 g; węgl.og.: 327.04 g; węgl.przysw.: 298.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.21 g; błonnik: 28.97 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 83.36 g;

piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE<sub>1</sub></u>), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), dżem 25 g (<u>SOZ<sub>1</sub></u>), pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL<sub>1</sub></u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE<sub>1</sub></u>), bukiet warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,</p>	<p>herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ<sub>1</sub></u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU<sub>1</sub></u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2407.36 kcal; białko og.: 102.52 g; tł.: 75.7 g; węgl.og.: 342.73 g; węgl.przysw.: 316.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.58 g; błonnik: 25.41 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 95.78 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b>JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet zapiekany 70 g ( <b>GLU, OZI, MLE, SEL</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2342.56 kcal; białko og.: 84.48 g; tł.: 99.42 g; węgl.og.: 293.3 g; węgl.przysw.: 259.11 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 33.54 g; sól: 8.22 g; suma.cuk.prost.: 50.37 g;

<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2110.52 kcal; białko og.: 92.97 g; tł.: 74.6 g; węgl.og.: 278.43 g; węgl.przysw.: 252.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 25.4 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 45.45 g;

<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2169.54 kcal; białko og.: 107.87 g; tł.: 82.59 g; węgl.og.: 264.93 g; węgl.przysw.: 229.73 g; kw.tł.nasyc.: 29.95 g; błonnik: 34.55 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 71.99 g;

<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Haga 3. x 1 szt ( <b>MLE</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2363.87 kcal; białko og.: 60.44 g; tł.: 85.83 g; węgl.og.: 354.88 g; węgl.przysw.: 316.88 g; kw.tł.nasyc.: 21.74 g; błonnik: 36.05 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 66.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE,</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL,</b> ), pomidor 100 g, banan 180 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Pasztet zapiekany 70 g ( <b>GLU, OZI, MLE, SEL,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ),
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2508.27 kcal; białko og.: 85.16 g; tł.: 102.47 g; węgl.og.: 327.09 g; węgl.przysw.: 293.36 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 33.08 g; sól: 8.45 g; suma.cuk.prost.: 81.45 g;

<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE,</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL,</b> ), pomidor parzony 90 g, banan 180 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g, cukinia zapiekana 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2298.39 kcal; białko og.: 94.81 g; tł.: 78.07 g; węgl.og.: 317.28 g; węgl.przysw.: 288.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 27.93 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 80.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2434.94 kcal; białko og.: 98.04 g; tł.: 101.68 g; węgl.og.: 280.47 g; węgl.przysw.: 252.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 27.94 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 51.42 g;

<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2410.81 kcal; białko og.: 95.17 g; tł.: 99.8 g; węgl.og.: 279.11 g; węgl.przysw.: 256.04 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 23.07 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 48.8 g;

<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2439.36 kcal; białko og.: 100.32 g; tł.: 110.17 g; węgl.og.: 263.56 g; węgl.przysw.: 231.53 g; kw.tł.nasyc.: 29.49 g; błonnik: 29.97 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 63.03 g;

<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella mini kuleczki 2. x 4 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), papryka kolorowa 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2364.52 kcal; białko og.: 73.67 g; tł.: 95.37 g; węgl.og.: 320.57 g; węgl.przysw.: 286.73 g; kw.tł.nasyc.: 36.6 g; błonnik: 33.89 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 69.26 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), papryka kolorowa 100 g, jabłko 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR<sub>i</sub></b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2547.77 kcal; białko og.: 98.11 g; tł.: 101.45 g; węgl.og.: 310.87 g; węgl.przysw.: 281 g; kw.tł.nasyc.: 27.63 g; błonnik: 27.8 g; sól: 7.54 g; suma.cuk.prost.: 67.87 g;

<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Wędlina drobiowa 70 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2241.25 kcal; białko og.: 99.46 g; tł.: 80.41 g; węgl.og.: 295.62 g; węgl.przysw.: 266.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 27.29 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 70.35 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka 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> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g ( <u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , 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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2284.99 kcal; białko og.: 108.52 g; tł.: 93.56 g; węgl.og.: 266.87 g; węgl.przysw.: 238.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.54 g; błonnik: 28.8 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 44.12 g;

poniedziałek 2026-05-18	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	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> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2201.9 kcal; białko og.: 104.45 g; tł.: 79.12 g; węgl.og.: 281.18 g; węgl.przysw.: 255.45 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 25.73 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 39.53 g;

poniedziałek 2026-05-18	Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.	
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	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> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2202.61 kcal; białko og.: 106.23 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 272.82 g; węgl.przysw.: 216.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 37.08 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 65.27 g;

poniedziałek 2026-05-18	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z ciecierzycy 70 g , miód 25 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), surówka z marchewki i ananasa 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, 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> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2620.2 kcal; białko og.: 119.38 g; tł.: 101.83 g; węgl.og.: 323.32 g; węgl.przysw.: 273.77 g; kw.tł.nasyc.: 42.62 g; błonnik: 30.34 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 69.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wędlina drobiowa 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g, pomarańcza 1 Por,	zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g, buraczki po Litewsku z olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, pomidorki koktajlowe 40 g,
	<b>Podwieczorek:</b> suszone jabłka 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2368.94 kcal; białko og.: 98.82 g; tł.: 93.69 g; węgl.og.: 299.67 g; węgl.przysw.: 266.33 g; kw.tł.nasyc.: 33.92 g; błonnik: 33.33 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 66.3 g;

<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wędlina drobiowa 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 1 szt,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), buraczki tarte 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> suszone jabłka 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2240.13 kcal; białko og.: 93.71 g; tł.: 79.01 g; węgl.og.: 303.72 g; węgl.przysw.: 274.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 29.27 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 70.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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> ), miód 25 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% <sup>†</sup> 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i sliwką duszona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ), ziemniaki z zieloną 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2300.85 kcal; białko og.: 92.59 g; tł.: 87.16 g; węgl.og.: 303.05 g; węgl.przysw.: 272.95 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 30.11 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 59.78 g;

<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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> ), miód 25 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% <sup>†</sup> 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,	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 koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieloną 200 g, bukiety warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2397.97 kcal; białko og.: 106.5 g; tł.: 87.01 g; węgl.og.: 311.97 g; węgl.przysw.: 283.57 g; kw.tł.nasyc.: 30.63 g; błonnik: 28.43 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 57.36 g;

<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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> ), twarożek półtłusty z jogurtem 3% <sup>†</sup> 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g, jabłko 150 g,	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 koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieloną 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2268.64 kcal; białko og.: 106.73 g; tł.: 90.86 g; węgl.og.: 275.7 g; węgl.przysw.: 241.25 g; kw.tł.nasyc.: 32.99 g; błonnik: 32.37 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 72.65 g;

<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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> ), miód 25 g, twarożek półtłusty z jogurtem 3% <sup>†</sup> 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</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> ), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g ( <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2303.19 kcal; białko og.: 69.32 g; tł.: 75.19 g; węgl.og.: 355.77 g; węgl.przysw.: 323.87 g; kw.tł.nasyc.: 27.11 g; błonnik: 29.81 g; sól: 4.41 g; suma.cuk.prost.: 72.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g, twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), rzodkiewki 70 g, banan 180 g,</p>	<p>zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszona 100 g (<u>GLU</u>, <u>OZI</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, <u>SO2</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</u>, <u>SOJ</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2183.07 kcal; białko og.: 94.37 g; tł.: 71.7 g; węgl.og.: 305.16 g; węgl.przysw.: 260.2 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 27.64 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 73.99 g;

<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g, twarógzek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g, banan 180 g,</p>	<p>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 koperkowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, bukiet warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,</p>	<p>herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2352.96 kcal; białko og.: 110.62 g; tł.: 71.75 g; węgl.og.: 329.27 g; węgl.przysw.: 286.47 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 25.49 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 78.43 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bulka 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> ), skyr naturalny 150g 1 szt , Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 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> ), plastry pieczonych buraczków z sokiem z cytryny, natką i oliwą 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2358.85 kcal; białko og.: 98.37 g; tł.: 74.33 g; węgl.og.: 329.71 g; węgl.przysw.: 290.88 g; kw.tł.nasyc.: 25.44 g; błonnik: 38.84 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 59.55 g;

środa 2026-05-20	<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>	
herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g ( <u>SEL</u> ), makaron penne pszenny 160 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), brokuły 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> ), plastry pieczonych buraczków z sokiem z cytryny, natką i oliwą 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2445.18 kcal; białko og.: 97.51 g; tł.: 75.85 g; węgl.og.: 342.8 g; węgl.przysw.: 315.38 g; kw.tł.nasyc.: 25.2 g; błonnik: 27.42 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 53.64 g;

środa 2026-05-20	<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>	
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> ), skyr naturalny 150g 1 szt , Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g ( <u>SEL</u> ), makaron razowy 160 g ( <u>GLU</u> ), surówka po tajsju z ananasem 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> ), plastry pieczonych buraczków z sokiem z cytryny, natką i oliwą 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2208.9 kcal; białko og.: 85.81 g; tł.: 75.98 g; węgl.og.: 301.84 g; węgl.przysw.: 245.54 g; kw.tł.nasyc.: 25.23 g; błonnik: 37.08 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 70.65 g;

środa 2026-05-20	<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>	
herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , serek topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), surówka po tajsju z ananasem 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 Hąga 3. x 1 szt ( <u>MLE</u> ), plastry pieczonych buraczków z sokiem z cytryny, natką i oliwą 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2136.49 kcal; białko og.: 73.44 g; tł.: 74.6 g; węgl.og.: 308.6 g; węgl.przysw.: 278.16 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 28.45 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 62.69 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), pomidor 100 g , gruszka 150 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananase i olejem 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), plastry pieczonych buraczków z sokiem z cytryny, natką i oliwą 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2406.25 kcal; białko og.: 87.28 g; tł.: 78.08 g; węgl.og.: 343 g; węgl.przysw.: 287.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.44 g; błonnik: 36.03 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 77.61 g;

<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g ( <b>SEL</b> ), makaron penne pszenne 160 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), brokuly na parze 130 g , kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SEL</b> ), miód 25 g , pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2390.38 kcal; białko og.: 91.41 g; tł.: 64.64 g; węgl.og.: 373.47 g; węgl.przysw.: 347.36 g; kw.tł.nasyc.: 26.69 g; błonnik: 26.12 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 70.22 g;