

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-21</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> ), Szynekowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 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 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, 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> ), miód 25 g , szpinak baby 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2331.65 kcal; białko og.: 109.68 g; tł.: 85.02 g; węgl.og.: 295.14 g; węgl.przysw.: 251.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.45 g; błonnik: 27.88 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 46.56 g;

<b>czwartek 2026-05-21</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> ), Szynekowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <b>GLU</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , szpinak baby 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2204.39 kcal; białko og.: 105.27 g; tł.: 69.64 g; węgl.og.: 299.81 g; węgl.przysw.: 261.9 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 22.59 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 50.09 g;

<b>czwartek 2026-05-21</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> ), Szynekowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <b>GLU</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2133.14 kcal; białko og.: 102.69 g; tł.: 78.35 g; węgl.og.: 272.1 g; węgl.przysw.: 222.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.89 g; błonnik: 31.84 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 69.33 g;

<b>czwartek 2026-05-21</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> ), twarożek z jogurtem 2. x 50 g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g ( <b>JAJ</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 Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), miód 25 g , szpinak baby 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2468.35 kcal; białko og.: 90.23 g; tł.: 95.23 g; węgl.og.: 326.39 g; węgl.przysw.: 283.88 g; kw.tł.nasyc.: 41.43 g; błonnik: 24.89 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 60.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
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> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), ogórek zielony 100 g , jabłko 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 zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, kukurydzą i majonezem 130 g ( <u>JAJ,</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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 25 g , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2621.68 kcal; białko og.: 114.98 g; tł.: 94.53 g; węgl.og.: 343.57 g; węgl.przysw.: 296.48 g; kw.tł.nasyc.: 33.34 g; błonnik: 29.49 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 55.48 g;

<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
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> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <u>GLU,</u> ), sos beszamelowy 50 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 25 g , pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2431.67 kcal; białko og.: 110.09 g; tł.: 75.5 g; węgl.og.: 342.54 g; węgl.przysw.: 298.53 g; kw.tł.nasyc.: 33.99 g; błonnik: 26.79 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 61.88 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g ( <u>RYB, MLE</u> ), sos rybny 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2351.11 kcal; białko og.: 113.7 g; tł.: 105.69 g; węgl.og.: 256.58 g; węgl.przysw.: 226.37 g; kw.tł.nasyc.: 38.93 g; błonnik: 30.22 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 35.01 g;

<b>piątek 2026-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g ( <u>RYB, MLE</u> ), sos rybny 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zielenią 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2252.59 kcal; białko og.: 102.53 g; tł.: 95.77 g; węgl.og.: 257.02 g; węgl.przysw.: 235.29 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 21.74 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 39.4 g;

<b>piątek 2026-05-22</b>		
<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> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , gruszka 150 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g ( <u>RYB, MLE</u> ), sos rybny 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2208.07 kcal; białko og.: 99.69 g; tł.: 98.32 g; węgl.og.: 251.24 g; węgl.przysw.: 197.02 g; kw.tł.nasyc.: 31.18 g; błonnik: 35.02 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 58.3 g;

<b>piątek 2026-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , gruszka 150 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 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 z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2421.94 kcal; białko og.: 130.23 g; tł.: 92.55 g; węgl.og.: 286.1 g; węgl.przysw.: 242.96 g; kw.tł.nasyc.: 46.92 g; błonnik: 23.93 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 68.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-22</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 0 g ( <b>GLU</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> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ), sos rybny 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 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 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2542.07 kcal; białko og.: 98.39 g; tł.: 113.49 g; węgl.og.: 297.09 g; węgl.przysw.: 270.86 g; kw.tł.nasyc.: 38.96 g; błonnik: 26.24 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 73.08 g;

<b>piątek 2026-05-22</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 0 g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ), sos rybny 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną fasolą i olejem 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> ), miód 25 g, twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2526.6 kcal; białko og.: 97.26 g; tł.: 100.58 g; węgl.og.: 319.01 g; węgl.przysw.: 295.33 g; kw.tł.nasyc.: 32.03 g; błonnik: 23.69 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 80.57 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-23</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , 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> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2279.14 kcal; białko og.: 83.86 g; tł.: 85.7 g; węgl.og.: 307.33 g; węgl.przysw.: 278.57 g; kw.tł.nasyc.: 31.25 g; błonnik: 28.8 g; sól: 8.58 g; suma.cuk.prost.: 62.66 g;

<b>sobota 2026-05-23</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki tarte 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> ), ser Milandia 4 plastry 75 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2205.35 kcal; białko og.: 83.59 g; tł.: 74.73 g; węgl.og.: 310.12 g; węgl.przysw.: 285.5 g; kw.tł.nasyc.: 26.71 g; błonnik: 24.64 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 67.66 g;

<b>sobota 2026-05-23</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , 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> ), ser Milandia 4 plastry 75 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2105.32 kcal; białko og.: 87.16 g; tł.: 79.56 g; węgl.og.: 273.98 g; węgl.przysw.: 243.02 g; kw.tł.nasyc.: 27.01 g; błonnik: 30.99 g; sól: 7.54 g; suma.cuk.prost.: 66.24 g;

<b>sobota 2026-05-23</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> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 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> ), twaróg z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2562.78 kcal; białko og.: 98.07 g; tł.: 69.48 g; węgl.og.: 412.95 g; węgl.przysw.: 359.23 g; kw.tł.nasyc.: 33.4 g; błonnik: 53.74 g; sól: 7.83 g; suma.cuk.prost.: 92.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-23</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL,</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2,</b> ), rosółka 10 g , banan 180 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i 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> ), Paszet zapiekany 70 g ( <b>GLU, OZI, MLE, SEL,</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> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2402.53 kcal; białko og.: 82.16 g; tł.: 86.82 g; węgl.og.: 337.57 g; węgl.przysw.: 308.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 28.86 g; sól: 8.75 g; suma.cuk.prost.: 90.92 g;

<b>sobota 2026-05-23</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL,</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2,</b> ), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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> ), ser Milandia 4 plastry 75 g ( <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> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2340.08 kcal; białko og.: 82.53 g; tł.: 76.14 g; węgl.og.: 343.07 g; węgl.przysw.: 316.09 g; kw.tł.nasyc.: 26.05 g; błonnik: 27.01 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 97.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-24</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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g, ziemniaki z zieleńką 200 g, surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , 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> ), ketchup saszetka 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2381.91 kcal; białko og.: 100.31 g; tł.: 97.66 g; węgl.og.: 275.35 g; węgl.przysw.: 244.63 g; kw.tł.nasyc.: 23.08 g; błonnik: 30.72 g; sól: 8.71 g; suma.cuk.prost.: 48.67 g;

<b>niedziela 2026-05-24</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> ), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka 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> ), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2344.56 kcal; białko og.: 102.11 g; tł.: 93.3 g; węgl.og.: 271.26 g; węgl.przysw.: 245.89 g; kw.tł.nasyc.: 23.28 g; błonnik: 25.37 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 42.68 g;

<b>niedziela 2026-05-24</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 , gruszka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <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> ), mix sałat z oliwą i ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2313.1 kcal; białko og.: 102.93 g; tł.: 97.07 g; węgl.og.: 259.24 g; węgl.przysw.: 206.73 g; kw.tł.nasyc.: 24.57 g; błonnik: 33.3 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 63.83 g;

<b>niedziela 2026-05-24</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>SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <b>MLE</b> ), surówka po tajsju z ananasem i olejem 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> ), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , mix sałat z oliwą i ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2448.69 kcal; białko og.: 70.82 g; tł.: 95.74 g; węgl.og.: 343.17 g; węgl.przysw.: 308.05 g; kw.tł.nasyc.: 34.11 g; błonnik: 35.12 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 64.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g, gruszka 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g, ziemniaki z zieloną 200 g, surówka po tajsku z ananosem i olejem 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt, mix sałat z oliwą i ziołami 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2499.84 kcal; białko og.: 100.62 g; tł.: 97.07 g; węgl.og.: 307.38 g; węgl.przysw.: 257.61 g; kw.tł.nasyc.: 22.87 g; błonnik: 30.56 g; sól: 9.4 g; suma.cuk.prost.: 64.73 g;

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2183.62 kcal; białko og.: 104.81 g; tł.: 77.59 g; węgl.og.: 282.15 g; węgl.przysw.: 252.57 g; kw.tł.nasyc.: 23.64 g; błonnik: 27.68 g; sól: 7 g; suma.cuk.prost.: 60.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka 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 50 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2197.61 kcal; białko og.: 101.7 g; tł.: 82.04 g; węgl.og.: 279.52 g; węgl.przysw.: 247.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.89 g; błonnik: 31.34 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 58.1 g;

<b>poniedziałek 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka 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 50 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rukola 10 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2238.37 kcal; białko og.: 102.13 g; tł.: 79.18 g; węgl.og.: 289.7 g; węgl.przysw.: 268.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 21.3 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 49.37 g;

<b>poniedziałek 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 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 50 g , rukola 10 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 z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2126.93 kcal; białko og.: 98.47 g; tł.: 81.05 g; węgl.og.: 272.62 g; węgl.przysw.: 231.64 g; kw.tł.nasyc.: 26.06 g; błonnik: 38.12 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 66.79 g;

<b>poniedziałek 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z ciecierzycy 70 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 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 ( <b>GLU, 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2378.1 kcal; białko og.: 61.1 g; tł.: 73.31 g; węgl.og.: 387.42 g; węgl.przysw.: 352.02 g; kw.tł.nasyc.: 24.07 g; błonnik: 32.35 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 77.9 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-25</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 50 g ( <b>SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g, surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> galaretką owocową 175g 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2325.33 kcal; białko og.: 92.78 g; tł.: 80.9 g; węgl.og.: 324.21 g; węgl.przysw.: 289.68 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 33.75 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 104.39 g;

<b>poniedziałek 2026-05-25</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 50 g ( <b>SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 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 b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> galaretką owocową 175g 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2277.9 kcal; białko og.: 93.94 g; tł.: 69.19 g; węgl.og.: 332.33 g; węgl.przysw.: 307.57 g; kw.tł.nasyc.: 25.55 g; błonnik: 24.76 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 109.24 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-26</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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2365.41 kcal; białko og.: 104.33 g; tł.: 88.06 g; węgl.og.: 303.95 g; węgl.przysw.: 259.9 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 28.51 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 45.96 g;

<b>wtorek 2026-05-26</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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g ( <b>JAJ</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</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 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2342.56 kcal; białko og.: 104.87 g; tł.: 82.56 g; węgl.og.: 309.46 g; węgl.przysw.: 264.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.66 g; błonnik: 29.29 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 51 g;

<b>wtorek 2026-05-26</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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g, gruszka 150 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g ( <b>JAJ</b> ), 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> ), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2299.63 kcal; białko og.: 108.84 g; tł.: 86.01 g; węgl.og.: 292.37 g; węgl.przysw.: 223.86 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 33.77 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 59.1 g;

<b>wtorek 2026-05-26</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> ), twarożek z jogurtem 2. x 50 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</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>SO2</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2372.98 kcal; białko og.: 76.21 g; tł.: 69.68 g; węgl.og.: 379.43 g; węgl.przysw.: 311.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.13 g; błonnik: 32.95 g; sól: 3.6 g; suma.cuk.prost.: 73.08 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana 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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g, banan 200 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 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, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2431.77 kcal; białko og.: 105.02 g; tł.: 87.46 g; węgl.og.: 321.29 g; węgl.przysw.: 259.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 29.12 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 63.53 g;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana 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 50 g, twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g, banan 200 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g ( <u>JAJ</u> ), sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2273.6 kcal; białko og.: 108.64 g; tł.: 69.68 g; węgl.og.: 315.02 g; węgl.przysw.: 256.91 g; kw.tł.nasyc.: 28.07 g; błonnik: 25.5 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 63.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-27</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> ), jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), serek Tartare 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.: 2235.4 kcal; białko og.: 68.27 g; tł.: 88.77 g; węgl.og.: 307.23 g; węgl.przysw.: 275.68 g; kw.tł.nasyc.: 27.68 g; błonnik: 31.59 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 34.28 g;

środa 2026-05-27	Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.	
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> ), jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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> ), 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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), serek Tartare 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.: 2377.68 kcal; białko og.: 82.4 g; tł.: 86.32 g; węgl.og.: 332.04 g; węgl.przysw.: 304.36 g; kw.tł.nasyc.: 28.41 g; błonnik: 27.69 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 34.58 g;

środa 2026-05-27	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> ), jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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 kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</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> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ),
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2239.86 kcal; białko og.: 76.11 g; tł.: 94.39 g; węgl.og.: 290.78 g; węgl.przysw.: 253.78 g; kw.tł.nasyc.: 29.93 g; błonnik: 34.94 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 53.14 g;

środa 2026-05-27	Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.	
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> ), jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 0.7 x 450 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), kompot z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 3. x 150 g ( <u>SEL</u> ), serek Tartare 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.: 2193.54 kcal; białko og.: 61.44 g; tł.: 68.67 g; węgl.og.: 350.18 g; węgl.przysw.: 315.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.02 g; błonnik: 34.33 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 41.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g, jabłko 150 g,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Salata dekoracyjna 12 g, Pomidor 60 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2131.69 kcal; bialko og.: 77.79 g; tł.: 78.94 g; węgl.og.: 292.86 g; węgl.przysw.: 265.02 g; kw.tl.nasyc.: 30.04 g; błonnik: 25.78 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 61.11 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g, Mus owocowy K 100g 1 szt,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g ( <u>SEL</u> ), makaron penne pszenny 160 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 200 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <u>SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2350.23 kcal; bialko og.: 95.1 g; tł.: 76.83 g; węgl.og.: 332.5 g; węgl.przysw.: 307.41 g; kw.tl.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 25.11 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 64.93 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup saszetka 1 szt , skyr naturalny 150g 1 szt , roszonek 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2107.41 kcal; białko og.: 89.15 g; tł.: 77.08 g; węgl.og.: 266.3 g; węgl.przysw.: 235.01 g; kw.tł.nasyc.: 25.64 g; błonnik: 31.28 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 40.43 g;

<b>czwartek 2026-05-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , roszonek 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , bukiet warzyw na parze 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2201.1 kcal; białko og.: 101.2 g; tł.: 75.01 g; węgl.og.: 279.01 g; węgl.przysw.: 254.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 24.62 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 37.73 g;

<b>czwartek 2026-05-28</b>		
<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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , roszonek 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pulpet gotowany wieprzowy 100 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> ), 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2229.84 kcal; białko og.: 97.12 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 273.63 g; węgl.przysw.: 219.52 g; kw.tł.nasyc.: 28.81 g; błonnik: 34.89 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 61.99 g;

<b>czwartek 2026-05-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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 topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , roszonek 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g ( <u>SEL, GOR</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> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2030.07 kcal; białko og.: 79.4 g; tł.: 62.87 g; węgl.og.: 303.22 g; węgl.przysw.: 273.76 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 29.48 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 50.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-28</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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt, rosłonka 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SO2</b> ), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g ( <b>SEL</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkiem majonezu 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, Pomidor 60 g
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2505.49 kcal; białko og.: 91 g; tł.: 96.94 g; węgl.og.: 319.81 g; węgl.przysw.: 284.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.97 g; błonnik: 35.34 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 62.47 g;

<b>czwartek 2026-05-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 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 zieleciną 200 g, bukiet warzyw na parze 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), twaróg półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko suszone 20g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2383.37 kcal; białko og.: 102.39 g; tł.: 79.43 g; węgl.og.: 331.87 g; węgl.przysw.: 300.8 g; kw.tł.nasyc.: 33.48 g; błonnik: 29.19 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 59.54 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), rzodkiewki 70 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <b>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</b> ), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), 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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), roszpodka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2241.17 kcal; białko og.: 92.13 g; tł.: 91.62 g; węgl.og.: 278.85 g; węgl.przysw.: 252.11 g; kw.tł.nasyc.: 37.38 g; błonnik: 26.75 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 59.06 g;

<b>piątek 2026-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 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 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), roszpodka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2008.04 kcal; białko og.: 83.65 g; tł.: 70.29 g; węgl.og.: 271.22 g; węgl.przysw.: 247.3 g; kw.tł.nasyc.: 25.77 g; błonnik: 23.94 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 61.97 g;

<b>piątek 2026-05-29</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 gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), 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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), papryka świeża 40 g , roszpodka 10 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1955.61 kcal; białko og.: 86.92 g; tł.: 76.15 g; węgl.og.: 247.68 g; węgl.przysw.: 214.09 g; kw.tł.nasyc.: 25.84 g; błonnik: 31.52 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 63.35 g;

<b>piątek 2026-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <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 , rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), 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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), roszpodka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2412.06 kcal; białko og.: 69.79 g; tł.: 96.2 g; węgl.og.: 336.02 g; węgl.przysw.: 307.33 g; kw.tł.nasyc.: 33.63 g; błonnik: 26.6 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 72.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE<sub>1</sub></b>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>), Ser żółty 50 g (<b>MLE<sub>1</sub></b>), szynka gotowana 50 g (<b>SEL, GOR<sub>1</sub></b>), rzodkiewki 70 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<b>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE<sub>1</sub></b>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<b>JAJ</b>), kompot z owocami 250 ml,</p>	<p>herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<b>JAJ</b>), dżem 25 g (<b>SOZ<sub>1</sub></b>), roszponka 10 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2400.7 kcal; białko og.: 97.37 g; tł.: 92.31 g; węgl.og.: 310.03 g; węgl.przysw.: 286.93 g; kw.tł.nasyc.: 38.12 g; błonnik: 23.12 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 94.89 g;

<b>piątek 2026-05-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE<sub>1</sub></b>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<b>MLE<sub>1</sub></b>), szynka gotowana 50 g (<b>SEL, GOR<sub>1</sub></b>), pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<b>RYB<sub>1</sub></b>), sos cytrynowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b>), ziemniaki z zieleniną 200 g, marchewka gotowana 130 g, kompot z owocami 250 ml,</p>	<p>herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<b>JAJ</b>), dżem 25 g (<b>SOZ<sub>1</sub></b>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2269.3 kcal; białko og.: 92.12 g; tł.: 71.99 g; węgl.og.: 325.4 g; węgl.przysw.: 299.18 g; kw.tł.nasyc.: 26.58 g; błonnik: 26.25 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 101.9 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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> ), serek Kanapkowy mini 2. x 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), ogórek zielony 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2146.76 kcal; białko og.: 90.32 g; tł.: 79.06 g; węgl.og.: 284.34 g; węgl.przysw.: 255.03 g; kw.tł.nasyc.: 35.52 g; błonnik: 29.34 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 55.42 g;

<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 1.3 x 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> ), serek Kanapkowy mini 2. x 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2124.91 kcal; białko og.: 88.71 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 283.8 g; węgl.przysw.: 259.11 g; kw.tł.nasyc.: 35.09 g; błonnik: 24.7 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 56.41 g;

<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</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> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL</u> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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> ), serek Kanapkowy mini 2. x 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2028.74 kcal; białko og.: 103 g; tł.: 77.01 g; węgl.og.: 250.1 g; węgl.przysw.: 217.23 g; kw.tł.nasyc.: 36.86 g; błonnik: 32.89 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 65.79 g;

<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg z jogurtem 2. x 50 g ( <u>MLE</u> ), miód 25 g , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <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> ), serek Kanapkowy mini 2 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2200.23 kcal; białko og.: 78.84 g; tł.: 79.91 g; węgl.og.: 308.61 g; węgl.przysw.: 276.02 g; kw.tł.nasyc.: 37.45 g; błonnik: 32.61 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 72.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzynna z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, SEL, 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> ), serek Kanapkowy mini 2. x 1 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), ogórek zielony 100 g , dżem ( <u>SO2,</u> ),
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU,</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2323.41 kcal; białko og.: 91.53 g; tł.: 82.23 g; węgl.og.: 320.5 g; węgl.przysw.: 290.95 g; kw.tł.nasyc.: 36.03 g; błonnik: 29.57 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 88.11 g;

<b>sobota 2026-05-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina z piersi kurczaka 50 g ( <u>SEL,</u> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u> ), sos potrawkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 1.3 x 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 Kanapkowy mini 2. x 1 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2,</u> ), pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> owsianka saszetka 1 szt ( <u>GLU,</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2312.16 kcal; białko og.: 90.43 g; tł.: 79.93 g; węgl.og.: 322.63 g; węgl.przysw.: 295.47 g; kw.tł.nasyc.: 35.63 g; błonnik: 27.17 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 91.04 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-31</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 faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsju z ananase i olejem 130 g , 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> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2362.66 kcal; białko og.: 93.67 g; tł.: 97.53 g; węgl.og.: 274.9 g; węgl.przysw.: 231.17 g; kw.tł.nasyc.: 27.33 g; błonnik: 28.23 g; sól: 6.62 g; suma.cuk.prost.: 44.26 g;

<b>niedziela 2026-05-31</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> ), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2383.37 kcal; białko og.: 96.46 g; tł.: 96.01 g; węgl.og.: 279.11 g; węgl.przysw.: 238.61 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 24.99 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 42.84 g;

<b>niedziela 2026-05-31</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 , gruszką 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsju z ananase i olejem 130 g , 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> jogurt naturalny 2% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2358.71 kcal; białko og.: 97.14 g; tł.: 101.91 g; węgl.og.: 263.16 g; węgl.przysw.: 197.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.1 g; błonnik: 31.1 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 63.43 g;

<b>niedziela 2026-05-31</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>SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsju z ananase i olejem 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> ), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2410.14 kcal; białko og.: 73.52 g; tł.: 94.54 g; węgl.og.: 333.58 g; węgl.przysw.: 280.26 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 37.83 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 64.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g, gruszka 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 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> ), ketchup saszetka 1 szt, sałata lodowa z ziołami 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2480.59 kcal; białko og.: 93.98 g; tł.: 96.94 g; węgl.og.: 306.93 g; węgl.przysw.: 244.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 28.07 g; sól: 7.31 g; suma.cuk.prost.: 60.32 g;

<b>niedziela 2026-05-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2193.75 kcal; białko og.: 99.8 g; tł.: 76.41 g; węgl.og.: 291.29 g; węgl.przysw.: 245.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.38 g; błonnik: 27.94 g; sól: 6.9 g; suma.cuk.prost.: 61.43 g;