

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (SEL, GOR, SEZ), 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2046.83 kcal; białko og.: 107.26 g; tł.: 68.35 g; węgl.og.: 266.53 g; węgl.przysw.: 235.07 g; kw.tł.nasyc.: 25.89 g; błonnik: 31.46 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 54.21 g;

poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), buraczki gotowane 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2060.38 kcal; białko og.: 104.94 g; tł.: 61.11 g; węgl.og.: 286.46 g; węgl.przysw.: 259.12 g; kw.tł.nasyc.: 24.44 g; błonnik: 27.33 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 46.56 g;

poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), 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 (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2051.87 kcal; białko og.: 107.35 g; tł.: 64.83 g; węgl.og.: 281.71 g; węgl.przysw.: 239.63 g; kw.tł.nasyc.: 24.79 g; błonnik: 39.98 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 75.72 g;

poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml , gołąbek z ziemniakami, cebulką i pieczarkami w sosie pomidorowym 130 g (GLU, JAJ), buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2102.83 kcal; białko og.: 73.84 g; tł.: 72.38 g; węgl.og.: 306.18 g; węgl.przysw.: 273.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.24 g; błonnik: 30.44 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 75.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), miód 25 g, szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieloną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.23 kcal; białko og.: 90.98 g; tł.: 87.06 g; węgl.og.: 290.6 g; węgl.przysw.: 247.94 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 26.9 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 47.09 g;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), miód 25 g, szpinak baby 10 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.96 kcal; białko og.: 98.37 g; tł.: 86.32 g; węgl.og.: 300.98 g; węgl.przysw.: 259.88 g; kw.tł.nasyc.: 33.35 g; błonnik: 25.35 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 43.79 g;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, skyr naturalny 150g 1 szt,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: gruszka 150 g,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.42 kcal; białko og.: 111.98 g; tł.: 84.41 g; węgl.og.: 272.92 g; węgl.przysw.: 206.08 g; kw.tł.nasyc.: 36.2 g; błonnik: 31.87 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 65.07 g;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), miód 25 g, szpinak baby 10 g, skyr naturalny 150g 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), dżem 25 g (SOJ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2556.07 kcal; białko og.: 118.41 g; tł.: 93.28 g; węgl.og.: 323.39 g; węgl.przysw.: 283.18 g; kw.tł.nasyc.: 43.11 g; błonnik: 24.46 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 82.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-03 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), rzodkiewki 70 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z majonezem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.2 kcal; białko og.: 102.95 g; tł.: 79.49 g; węgl.og.: 300.74 g; węgl.przysw.: 262.67 g; kw.tł.nasyc.: 33.83 g; błonnik: 38.11 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 59.39 g;

środa 2026-06-03	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), pomidor 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), risotto z białego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL,), marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE,), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2169.42 kcal; białko og.: 101.44 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 290.42 g; węgl.przysw.: 263.1 g; kw.tł.nasyc.: 28.32 g; błonnik: 27.33 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 60.54 g;

środa 2026-06-03	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE,), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (GLU, MLE, SEL,), surówka z marchewki z majonezem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE,), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.43 kcal; białko og.: 103.71 g; tł.: 81.99 g; węgl.og.: 267.94 g; węgl.przysw.: 227.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.71 g; błonnik: 38.31 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 63.91 g;

środa 2026-06-03	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE,), dżem 25 g (SO2,), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka z marchewki z majonezem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), miód 25 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2527.13 kcal; białko og.: 119.89 g; tł.: 91.86 g; węgl.og.: 323.31 g; węgl.przysw.: 296.23 g; kw.tł.nasyc.: 45.71 g; błonnik: 24.99 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 78.81 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04		
Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2212.34 kcal; białko og.: 102.76 g; tł.: 89.92 g; węgl.og.: 262.41 g; węgl.przysw.: 235.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.09 g; błonnik: 28.68 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 40.51 g;

czwartek 2026-06-04		
Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.6 kcal; białko og.: 106.92 g; tł.: 77.37 g; węgl.og.: 276.57 g; węgl.przysw.: 252.44 g; kw.tł.nasyc.: 26.56 g; błonnik: 25.95 g; sól: 3.92 g; suma.cuk.prost.: 37.89 g;

czwartek 2026-06-04		
Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2126.02 kcal; białko og.: 103.06 g; tł.: 88.21 g; węgl.og.: 248.57 g; węgl.przysw.: 195.19 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 34.18 g; sól: 3.87 g; suma.cuk.prost.: 52.71 g;

czwartek 2026-06-04		
Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiosem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.79 kcal; białko og.: 62.77 g; tł.: 80.67 g; węgl.og.: 315.09 g; węgl.przysw.: 290.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 26.59 g; sól: 4.14 g; suma.cuk.prost.: 53.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata z rumiankiem 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i 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>), Sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i makaronu z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.58 kcal; białko og.: 90.49 g; tł.: 106.76 g; węgl.og.: 270.41 g; węgl.przysw.: 239.91 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 29.85 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 52.82 g;

piątek 2026-06-05	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata z rumiankiem 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), Sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i makaronu z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.55 kcal; białko og.: 90.97 g; tł.: 104.01 g; węgl.og.: 281.84 g; węgl.przysw.: 257.99 g; kw.tł.nasyc.: 25.89 g; błonnik: 23.19 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 52.4 g;

piątek 2026-06-05	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
skyr naturalny 150g 1 szt, 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i 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>), Sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i makaronu z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2326.29 kcal; białko og.: 95.01 g; tł.: 108.49 g; węgl.og.: 259.62 g; węgl.przysw.: 224.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.11 g; błonnik: 34.74 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 52.78 g;

piątek 2026-06-05	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
skyr naturalny 150g 1 szt, herbata z rumiankiem 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i makaronu z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2516.27 kcal; białko og.: 86.85 g; tł.: 90.63 g; węgl.og.: 357.65 g; węgl.przysw.: 320.91 g; kw.tł.nasyc.: 34.72 g; błonnik: 36.1 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 62.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-06		
Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), trójkącik sera topionego 1 szt (MLE), pomidor 100 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), zrazy mielone wieprzowe zawijane z boczkiem i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), szpinak baby 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.81 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 82.69 g; węgl.og.: 260.58 g; węgl.przysw.: 235 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 25.61 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 54.74 g;

sobota 2026-06-06		
Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), szpinak baby 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2156.74 kcal; białko og.: 102.05 g; tł.: 75.74 g; węgl.og.: 278.2 g; węgl.przysw.: 255.64 g; kw.tł.nasyc.: 31.09 g; błonnik: 22.58 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 55.95 g;

sobota 2026-06-06		
Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g, jabłko 150 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227.76 kcal; białko og.: 113.24 g; tł.: 83.76 g; węgl.og.: 273.41 g; węgl.przysw.: 239.86 g; kw.tł.nasyc.: 33.57 g; błonnik: 31.48 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 84.45 g;

sobota 2026-06-06		
Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, fasolka po bretońsku wege 180 g (SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z jogurtem. 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.24 kcal; białko og.: 101.66 g; tł.: 67.78 g; węgl.og.: 384.98 g; węgl.przysw.: 333.23 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 49.68 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 94.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g, ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.55 kcal; białko og.: 101.88 g; tł.: 94.59 g; węgl.og.: 255.52 g; węgl.przysw.: 228.57 g; kw.tł.nasyc.: 22.96 g; błonnik: 26.94 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 60.73 g;

niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.45 kcal; białko og.: 103.95 g; tł.: 91.12 g; węgl.og.: 278.5 g; węgl.przysw.: 252.56 g; kw.tł.nasyc.: 24.27 g; błonnik: 25.95 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 61.82 g;

niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 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 (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.32 kcal; białko og.: 117.64 g; tł.: 94.57 g; węgl.og.: 241.96 g; węgl.przysw.: 211.02 g; kw.tł.nasyc.: 26.28 g; błonnik: 30.94 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 68.38 g;

niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z jogurtem 2. x 50 g (MLE), dżem 25 g (SOJ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.62 kcal; białko og.: 84.69 g; tł.: 100.13 g; węgl.og.: 297.61 g; węgl.przysw.: 270.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.18 g; błonnik: 27.12 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 77.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , ogórek małosolny 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Pasztet zapiekany 70 g (GLU, OZI, MLE, SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.35 kcal; białko og.: 106.65 g; tł.: 96.35 g; węgl.og.: 295.26 g; węgl.przysw.: 264.2 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 31.07 g; sól: 7.66 g; suma.cuk.prost.: 54.26 g;

poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 181 g (GLU, MLE, SEL), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.77 kcal; białko og.: 102.05 g; tł.: 72.52 g; węgl.og.: 299.96 g; węgl.przysw.: 277.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.27 g; błonnik: 22.67 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 56.7 g;

poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 181 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.78 kcal; białko og.: 101.66 g; tł.: 82.25 g; węgl.og.: 299.51 g; węgl.przysw.: 237.67 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 40.54 g; sól: 7.56 g; suma.cuk.prost.: 80.57 g;

poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), miód 25 g , ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek tartare. 3 szt (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2537.19 kcal; białko og.: 73.61 g; tł.: 102.61 g; węgl.og.: 345.36 g; węgl.przysw.: 299.15 g; kw.tł.nasyc.: 32.1 g; błonnik: 27.01 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 71.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), karkówka pieczona 100 g (SEL, GOR), sos musztardowy 50 ml (GLU, MLE, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2450.44 kcal; białko og.: 93.4 g; tł.: 109.35 g; węgl.og.: 289.13 g; węgl.przysw.: 259.14 g; kw.tł.nasyc.: 38.08 g; błonnik: 29.99 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 59.17 g;

wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), roladka drobiowa mielona nadziewna warzywami gotowana 100 g (SEL), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.04 kcal; białko og.: 99.67 g; tł.: 92.61 g; węgl.og.: 298.65 g; węgl.przysw.: 271.3 g; kw.tł.nasyc.: 31.85 g; błonnik: 27.32 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 54.96 g;

wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, Morele 100 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), roladka drobiowa mielona nadziewna warzywami gotowana 100 g (SEL), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.95 kcal; białko og.: 112.36 g; tł.: 96.47 g; węgl.og.: 266.34 g; węgl.przysw.: 231.78 g; kw.tł.nasyc.: 33.79 g; błonnik: 34.55 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 61.63 g;

wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g, Morele 100 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), miód 25 g, Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.12 kcal; białko og.: 67.76 g; tł.: 83.93 g; węgl.og.: 357.25 g; węgl.przysw.: 322.86 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 34.16 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 71.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-10		
Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	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 zieloną 200 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2017.96 kcal; białko og.: 72.74 g; tł.: 79.08 g; węgl.og.: 252.29 g; węgl.przysw.: 224.91 g; kw.tł.nasyc.: 22.22 g; błonnik: 27.39 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 28 g;

środa 2026-06-10	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	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 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.47 kcal; białko og.: 75.51 g; tł.: 89.9 g; węgl.og.: 263.74 g; węgl.przysw.: 243.99 g; kw.tł.nasyc.: 23.39 g; błonnik: 19.75 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 33.84 g;

środa 2026-06-10	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	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 zieloną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g (<u>JAJ, GOR</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2090.27 kcal; białko og.: 84.34 g; tł.: 85.27 g; węgl.og.: 249.63 g; węgl.przysw.: 214.4 g; kw.tł.nasyc.: 22.54 g; błonnik: 33.14 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 40.87 g;

środa 2026-06-10	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
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>), pasztet sojowy 1 szt , kefir 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.07 kcal; białko og.: 70.14 g; tł.: 106.33 g; węgl.og.: 273.36 g; węgl.przysw.: 250.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 21.09 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 45.3 g;