

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-01</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), papryka kolorowa 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU,</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2084.93 kcal; białko og.: 101.21 g; tł.: 67.06 g; węgl.og.: 288.2 g; węgl.przysw.: 252.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 36.24 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 50.62 g;

środa 2026-07-01	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), risotto z białego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU,</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2128.72 kcal; białko og.: 111.54 g; tł.: 71.86 g; węgl.og.: 272.18 g; węgl.przysw.: 247.59 g; kw.tł.nasyc.: 32.09 g; błonnik: 24.6 g; sól: 3.85 g; suma.cuk.prost.: 47.35 g;

środa 2026-07-01	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
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> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU,</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2107.66 kcal; białko og.: 112.66 g; tł.: 76.66 g; węgl.og.: 263.41 g; węgl.przysw.: 224.7 g; kw.tł.nasyc.: 32.23 g; błonnik: 36.64 g; sól: 3.73 g; suma.cuk.prost.: 63.45 g;

środa 2026-07-01	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek z jogurtem 100 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2,</b> ), papryka kolorowa 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), surówka z marchewki i ananasa 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU,</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2416.08 kcal; białko og.: 118.11 g; tł.: 82.03 g; węgl.og.: 317.44 g; węgl.przysw.: 288.88 g; kw.tł.nasyc.: 41.99 g; błonnik: 26.47 g; sól: 3.79 g; suma.cuk.prost.: 88.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</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 , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), ziemniaki z zieloną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <u>SEL</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2337.36 kcal; białko og.: 112.75 g; tł.: 96.61 g; węgl.og.: 257.47 g; węgl.przysw.: 232.08 g; kw.tł.nasyc.: 34.72 g; błonnik: 25.4 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 47.21 g;

czwartek 2026-07-02	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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g ( <u>SEL</u> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieloną 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> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2284.22 kcal; białko og.: 99.37 g; tł.: 88.08 g; węgl.og.: 270.58 g; węgl.przysw.: 246.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.74 g; błonnik: 24.2 g; sól: 6.45 g; suma.cuk.prost.: 49 g;

czwartek 2026-07-02	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> ), skyr naturalny 150g 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g ( <u>SEL</u> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieloną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <u>SEL</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> nektarynka 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2148.46 kcal; białko og.: 97.71 g; tł.: 81.75 g; węgl.og.: 258.41 g; węgl.przysw.: 224.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.33 g; błonnik: 33.67 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 70.07 g;

czwartek 2026-07-02	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> ), serek topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g ( <u>SOJ</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2387.25 kcal; białko og.: 55.42 g; tł.: 105.18 g; węgl.og.: 318.97 g; węgl.przysw.: 293.77 g; kw.tł.nasyc.: 31.88 g; błonnik: 25.19 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 62.15 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), Salata dekoracyjna 12 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u> ), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g,
		<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.: 2254.5 kcal; białko og.: 93.88 g; tł.: 93.78 g; węgl.og.: 271.19 g; węgl.przysw.: 246.56 g; kw.tł.nasyc.: 36.42 g; błonnik: 23.97 g; sól: 7.06 g; suma.cuk.prost.: 58.36 g;

<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), Salata dekoracyjna 12 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <u>RYB</u> ), sos rybny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,
		<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.: 2235.06 kcal; białko og.: 91.04 g; tł.: 90.58 g; węgl.og.: 276.9 g; węgl.przysw.: 251.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.67 g; błonnik: 24.69 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 60.09 g;

<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), Salata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g, gruszka 150 g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <u>RYB</u> ), sos rybny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ</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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 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.: 2348.27 kcal; białko og.: 106.98 g; tł.: 106.23 g; węgl.og.: 259.08 g; węgl.przysw.: 207.41 g; kw.tł.nasyc.: 33.95 g; błonnik: 31.81 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 72.3 g;

<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), Salata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ</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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g,
		<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.: 2478.24 kcal; białko og.: 91.82 g; tł.: 95.35 g; węgl.og.: 330.25 g; węgl.przysw.: 280.57 g; kw.tł.nasyc.: 36.89 g; błonnik: 29.82 g; sól: 7.26 g; suma.cuk.prost.: 75.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g, jabłko 150 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b>JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</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> ), miód 25 g, serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2287.43 kcal; białko og.: 89.94 g; tł.: 84.91 g; węgl.og.: 308.2 g; węgl.przysw.: 274.96 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 30.54 g; sól: 3.9 g; suma.cuk.prost.: 71.8 g;

<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g, jabłko 150 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kofy mielone wieprzowe opiekane 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 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2258.33 kcal; białko og.: 94.65 g; tł.: 73.68 g; węgl.og.: 319.29 g; węgl.przysw.: 289.21 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 28 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 66.05 g;

<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</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> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g, jabłko 150 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, 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> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> morele. 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2107.57 kcal; białko og.: 89.92 g; tł.: 79.07 g; węgl.og.: 277.95 g; węgl.przysw.: 242.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.6 g; błonnik: 32.93 g; sól: 4 g; suma.cuk.prost.: 77.47 g;

<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), szpinak baby 10 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, 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> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, pomidor 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2292.88 kcal; białko og.: 68.51 g; tł.: 88.65 g; węgl.og.: 325.43 g; węgl.przysw.: 290.66 g; kw.tł.nasyc.: 39.5 g; błonnik: 32.06 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 81.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyntka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2160.62 kcal; bialko og.: 88.46 g; tł.: 92.89 g; węgl.og.: 239.57 g; węgl.przysw.: 215.11 g; kw.tł.nasyc.: 25.44 g; błonnik: 24.46 g; sól: 8.9 g; suma.cuk.prost.: 52.25 g;

niedziela 2026-07-05	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyntka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuly 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> ), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2262.87 kcal; bialko og.: 92.85 g; tł.: 93.96 g; węgl.og.: 256.75 g; węgl.przysw.: 235.12 g; kw.tł.nasyc.: 26.01 g; błonnik: 21.63 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 49 g;

niedziela 2026-07-05	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
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> ), Szyntka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku 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> ), salata lodowa z ziolami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2229.19 kcal; bialko og.: 89.4 g; tł.: 94.35 g; węgl.og.: 257.69 g; węgl.przysw.: 208.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.07 g; błonnik: 31.72 g; sól: 6.89 g; suma.cuk.prost.: 75.02 g;

niedziela 2026-07-05	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml ( <b>MLE</b> ), surówka po tajsku 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> ), twarożek z jogurtem 2. x 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOJ</b> ), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2591.54 kcal; bialko og.: 69.77 g; tł.: 96.67 g; węgl.og.: 377.05 g; węgl.przysw.: 331.04 g; kw.tł.nasyc.: 33.88 g; błonnik: 28.08 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 81.48 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-07-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 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> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2150.54 kcal; białko og.: 110.87 g; tł.: 69.04 g; węgl.og.: 285.92 g; węgl.przysw.: 256.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 29.46 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 38.29 g;

poniedziałek 2026-07-06	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), ćwikła z 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> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2179.73 kcal; białko og.: 108.46 g; tł.: 60.94 g; węgl.og.: 313.03 g; węgl.przysw.: 285.42 g; kw.tł.nasyc.: 24.62 g; błonnik: 27.61 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 38.51 g;

poniedziałek 2026-07-06	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza gryczana na sypko 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> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2098.13 kcal; białko og.: 109.67 g; tł.: 65.51 g; węgl.og.: 290.9 g; węgl.przysw.: 230.68 g; kw.tł.nasyc.: 25.03 g; błonnik: 38.91 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 60.59 g;

poniedziałek 2026-07-06	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
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> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g , miód 25 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kapusta na krótko 100 g ( <b>GLU</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> ), twarożek z jogurtem. 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ</b> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2314.74 kcal; białko og.: 88.82 g; tł.: 67.36 g; węgl.og.: 354.12 g; węgl.przysw.: 323.19 g; kw.tł.nasyc.: 32.64 g; błonnik: 28.84 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 57.65 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-07-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</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> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ogórek zielony 100 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, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 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> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2493.44 kcal; białko og.: 108.3 g; tł.: 104.68 g; węgl.og.: 297.93 g; węgl.przysw.: 268.91 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 29.01 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 68.6 g;

<b>wtorek 2026-07-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</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> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 100 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g, sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2400.86 kcal; białko og.: 104.27 g; tł.: 89.08 g; węgl.og.: 309.03 g; węgl.przysw.: 281.09 g; kw.tł.nasyc.: 27.57 g; błonnik: 27.91 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 71.91 g;

<b>wtorek 2026-07-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</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> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ogórek zielony 100 g, nektarynka 1 szt,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g, sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> skyr naturalny 150g 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2371.72 kcal; białko og.: 116.61 g; tł.: 92.82 g; węgl.og.: 285.92 g; węgl.przysw.: 251.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.48 g; błonnik: 34.62 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 87 g;

<b>wtorek 2026-07-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</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> ), serek tartare. 3 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), ogórek zielony 100 g, nektarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, papryka faszerowana z warzywami, ryżem i pieczarkami 180 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2531.58 kcal; białko og.: 71.3 g; tł.: 93.81 g; węgl.og.: 370.01 g; węgl.przysw.: 333.87 g; kw.tł.nasyc.: 30.78 g; błonnik: 35.94 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 101.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-08</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</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 , sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g ( <u>SEL, GOR, SO2</u> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), rzodkiewki 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1987.52 kcal; białko og.: 64.75 g; tł.: 83.05 g; węgl.og.: 245.84 g; węgl.przysw.: 215.23 g; kw.tl.nasyc.: 24.08 g; błonnik: 28.54 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 38.96 g;

środa 2026-07-08	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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2160.12 kcal; białko og.: 67.68 g; tł.: 93.87 g; węgl.og.: 257.82 g; węgl.przysw.: 235.57 g; kw.tl.nasyc.: 25.28 g; błonnik: 20.17 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 45.3 g;

środa 2026-07-08	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 , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), pulpet z indyka gotowany. 100 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z 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> ), 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.: 2048.23 kcal; białko og.: 76.92 g; tł.: 88.85 g; węgl.og.: 238.67 g; węgl.przysw.: 202.12 g; kw.tl.nasyc.: 24.38 g; błonnik: 34.48 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 52.05 g;

środa 2026-07-08	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> ), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g ( <u>SO2</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> ), rzodkiewki 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2224.33 kcal; białko og.: 62.73 g; tł.: 109.78 g; węgl.og.: 259.03 g; węgl.przysw.: 235.44 g; kw.tl.nasyc.: 31.41 g; błonnik: 21.5 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 54.29 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, 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 Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2084.05 kcal; bialko og.: 88.04 g; tł.: 79.42 g; węgl.og.: 271.01 g; węgl.przysw.: 242.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 27.63 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 49.11 g;

czwartek 2026-07-09	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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <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 Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2294.82 kcal; bialko og.: 93.21 g; tł.: 85.73 g; węgl.og.: 304.26 g; węgl.przysw.: 274.33 g; kw.tł.nasyc.: 31.11 g; błonnik: 29.29 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 52.19 g;

czwartek 2026-07-09	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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, 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 Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2176.98 kcal; bialko og.: 91.18 g; tł.: 87.41 g; węgl.og.: 277.65 g; węgl.przysw.: 224.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.49 g; błonnik: 33.24 g; sól: 7.39 g; suma.cuk.prost.: 59.43 g;

czwartek 2026-07-09	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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <u>MLE</u> ), kapusta na krótko 100 g ( <u>GLU</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> ), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g ( <u>SEL</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2089.35 kcal; bialko og.: 72.35 g; tł.: 66.72 g; węgl.og.: 317.02 g; węgl.przysw.: 285.51 g; kw.tł.nasyc.: 35.8 g; błonnik: 30.87 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 47.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), dorsz panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2084.88 kcal; białko og.: 91.9 g; tł.: 75.66 g; węgl.og.: 272.76 g; węgl.przysw.: 245.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.78 g; błonnik: 27.63 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 48.69 g;

<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g, cukinia zapiekana 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), Salata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2080.06 kcal; białko og.: 92.73 g; tł.: 72.66 g; węgl.og.: 275.1 g; węgl.przysw.: 251.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 23.15 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 55.05 g;

<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</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> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, morele. 100 g,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieloną 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 ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g, Salata dekoracyjna 12 g,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1965.64 kcal; białko og.: 96.54 g; tł.: 71.87 g; węgl.og.: 250.19 g; węgl.przysw.: 216.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 33.92 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 53.66 g;

<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt, miód 25 g, roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, morele. 100 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), surówka z papryki i ogórka ze szczypiorkiem 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> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), Salata dekoracyjna 12 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2288.49 kcal; białko og.: 71.49 g; tł.: 79.65 g; węgl.og.: 335.83 g; węgl.przysw.: 307.46 g; kw.tł.nasyc.: 26.64 g; błonnik: 28.38 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 57.36 g;