

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 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), dżem 25 g (SO2), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE), rzodkiewki 70 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.25 kcal; białko og.: 111.7 g; tł.: 88.61 g; węgl.og.: 281.8 g; węgl.przysw.: 258.29 g; kw.tł.nasyc.: 35.56 g; błonnik: 23.51 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 62.35 g;

czwartek 2026-06-11	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 50 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), szpinak baby 10 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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), dżem 25 g (SO2), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.38 kcal; białko og.: 108.41 g; tł.: 70.18 g; węgl.og.: 292.91 g; węgl.przysw.: 270.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.5 g; błonnik: 22.61 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 60.49 g;

czwartek 2026-06-11	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 50 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 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), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE), rzodkiewki 70 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2024.41 kcal; białko og.: 106.87 g; tł.: 68.58 g; węgl.og.: 263.67 g; węgl.przysw.: 215.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 28.9 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 64.38 g;

czwartek 2026-06-11	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek tartare. 3 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlet z fasoli i warzyw pieczony 150 g (JAJ, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), 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 olejem lnianym 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), rzodkiewki 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2076.21 kcal; białko og.: 78.66 g; tł.: 69.61 g; węgl.og.: 301.4 g; węgl.przysw.: 272.71 g; kw.tł.nasyc.: 26.71 g; błonnik: 28.69 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 64.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-12 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), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Haga 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.43 kcal; białko og.: 90.79 g; tł.: 93.1 g; węgl.og.: 292.97 g; węgl.przysw.: 258.05 g; kw.tł.nasyc.: 30.99 g; błonnik: 32.2 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 65.71 g;

piątek 2026-06-12	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 Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (RYB, MLE), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g, bukiet warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Haga 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.54 kcal; białko og.: 93.31 g; tł.: 85.98 g; węgl.og.: 300.87 g; węgl.przysw.: 268.73 g; kw.tł.nasyc.: 34.47 g; błonnik: 29.42 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 69.51 g;

piątek 2026-06-12	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 Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (RYB, MLE), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (JAJ, SEL), serek Haga 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.92 kcal; białko og.: 93.25 g; tł.: 91.61 g; węgl.og.: 263.74 g; węgl.przysw.: 227 g; kw.tł.nasyc.: 34.73 g; błonnik: 34.02 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 66.98 g;

piątek 2026-06-12	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 Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (GLU, JAJ), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Haga 1 szt (MLE), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2113.11 kcal; białko og.: 65.34 g; tł.: 72.24 g; węgl.og.: 318.28 g; węgl.przysw.: 284.81 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 30.72 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 70.88 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 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,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), papryka kolorowa 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z młodej kapusty i zielonego ogórka ze szczypiorkiem 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,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1951.38 kcal; białko og.: 92.89 g; tł.: 71.14 g; węgl.og.: 248.02 g; węgl.przysw.: 222.49 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 25.57 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 53.22 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 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,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos pieczeniowy 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 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,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2043.84 kcal; białko og.: 92.32 g; tł.: 74.05 g; węgl.og.: 262.74 g; węgl.przysw.: 241.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 20.92 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 49.78 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 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,), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR,), twarożek z jogurtem 50 g (MLE,), papryka kolorowa 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos pieczeniowy 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty i zielonego ogórka ze szczypiorkiem 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,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (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.: 2109.45 kcal; białko og.: 107.07 g; tł.: 78.98 g; węgl.og.: 259.45 g; węgl.przysw.: 226.53 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 32.96 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 78.84 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 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 jogurtem 100 g (MLE,), papryka kolorowa 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (GLU, MLE,), surówka z młodej kapusty i zielonego ogórka ze szczypiorkiem 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,), serek tartare. 3 szt (MLE,), dżem 25 g (SOZ,), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2040.06 kcal; białko og.: 64.94 g; tł.: 59.4 g; węgl.og.: 324.27 g; węgl.przysw.: 299.21 g; kw.tł.nasyc.: 22.65 g; błonnik: 25.08 g; sól: 3.18 g; suma.cuk.prost.: 76.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-14		
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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone faszzerowane pieczarkami 170 g, ziemniaki z zieloną 200 g, surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.21 kcal; białko og.: 94.73 g; tł.: 97.84 g; węgl.og.: 261.87 g; węgl.przysw.: 234.34 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 26.57 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 65.32 g;

niedziela 2026-06-14		
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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko faszzerowane suszonymi pomidorami 170 g (SEL, GOR), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.85 kcal; białko og.: 98.04 g; tł.: 98.25 g; węgl.og.: 282.61 g; węgl.przysw.: 258.22 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 24.4 g; sól: 7.02 g; suma.cuk.prost.: 67.53 g;

niedziela 2026-06-14		
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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko faszzerowane suszonymi pomidorami 170 g (SEL, GOR), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 200 g, surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.42 kcal; białko og.: 110.9 g; tł.: 101.78 g; węgl.og.: 250.43 g; węgl.przysw.: 219.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.33 g; błonnik: 30.1 g; sól: 7.41 g; suma.cuk.prost.: 76.36 g;

niedziela 2026-06-14		
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, brokuły pieczone w cieście naleśnikowym z sosem jogurto-ziołowym 4 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g, kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z jogurtem. 2. x 100 g (MLE), dżem 25 g (SOJ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.32 kcal; białko og.: 102.51 g; tł.: 103.83 g; węgl.og.: 276.42 g; węgl.przysw.: 248.78 g; kw.tł.nasyc.: 31.72 g; błonnik: 26.7 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 92.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL), pomidor 100 g , miód 25 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 , ćwikła z chrzanem 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), Pasztet zapiekany 70 g (GLU, OZI, MLE, SEL), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.92 kcal; białko og.: 111.41 g; tł.: 93.44 g; węgl.og.: 275.41 g; węgl.przysw.: 246.26 g; kw.tł.nasyc.: 34.68 g; błonnik: 29.15 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 40.01 g;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL), pomidor 100 g , miód 25 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), ćwikła 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), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2185.99 kcal; białko og.: 106.07 g; tł.: 68.77 g; węgl.og.: 298.41 g; węgl.przysw.: 272.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 25.86 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 38.39 g;

poniedziałek 2026-06-15 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), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL), 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 , ćwikła z chrzanem 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), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.39 kcal; białko og.: 107.28 g; tł.: 73.34 g; węgl.og.: 276.28 g; węgl.przysw.: 217.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.13 g; błonnik: 37.16 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 60.48 g;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka 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 , miód 25 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 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), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), dżem 25 g (SOJ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2668.59 kcal; białko og.: 118.81 g; tł.: 100.7 g; węgl.og.: 336.83 g; węgl.przysw.: 307.97 g; kw.tł.nasyc.: 50.86 g; błonnik: 26.76 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 81.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16 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), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (MLE), rukola 10 g, Pomidor 60 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.52 kcal; białko og.: 120.64 g; tł.: 88.53 g; węgl.og.: 281.05 g; węgl.przysw.: 239.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 26.45 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 47.8 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16 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), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (MLE), rukola 10 g, Pomidor 60 g,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (JAJ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.55 kcal; białko og.: 120.96 g; tł.: 80.51 g; węgl.og.: 305.76 g; węgl.przysw.: 263.16 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 27.07 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 48.48 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16 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), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (MLE), rukola 10 g, Pomidor 60 g, nektarynka 1 szt,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (GLU, MLE, SEL), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (JAJ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), 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.: 2296.67 kcal; białko og.: 117.28 g; tł.: 78.73 g; węgl.og.: 300 g; węgl.przysw.: 230.01 g; kw.tł.nasyc.: 30.75 g; błonnik: 35.24 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 71.54 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16 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), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (MLE), Pomidor 60 g, rukola 10 g, nektarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), 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 (SOZ), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.24 kcal; białko og.: 72.61 g; tł.: 69.51 g; węgl.og.: 332.11 g; węgl.przysw.: 287.74 g; kw.tł.nasyc.: 28.3 g; błonnik: 28.61 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 69.5 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-17		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.68 kcal; białko og.: 81.75 g; tł.: 77.69 g; węgl.og.: 331.85 g; węgl.przysw.: 288.27 g; kw.tł.nasyc.: 22.67 g; błonnik: 40.75 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 78.08 g;

środa 2026-06-17	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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.11 kcal; białko og.: 82.7 g; tł.: 77.09 g; węgl.og.: 361.43 g; węgl.przysw.: 327.38 g; kw.tł.nasyc.: 22.19 g; błonnik: 31.96 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 69.41 g;

środa 2026-06-17	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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.38 kcal; białko og.: 85.86 g; tł.: 83.43 g; węgl.og.: 307.41 g; węgl.przysw.: 269.04 g; kw.tł.nasyc.: 24.77 g; błonnik: 35.52 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 88.59 g;

środa 2026-06-17	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>SOJ</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	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>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2574.19 kcal; białko og.: 61.86 g; tł.: 98.86 g; węgl.og.: 377.65 g; węgl.przysw.: 342.06 g; kw.tł.nasyc.: 38.83 g; błonnik: 32.74 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 85.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18		
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), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną. 70 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), skyr naturalny 150g 1 szt , ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.46 kcal; białko og.: 122.34 g; tł.: 80.77 g; węgl.og.: 267.5 g; węgl.przysw.: 240.18 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 27.36 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 54.09 g;

czwartek 2026-06-18	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), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną. 70 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), skyr naturalny 150g 1 szt , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.5 kcal; białko og.: 127.21 g; tł.: 71.26 g; węgl.og.: 275.31 g; węgl.przysw.: 252.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.81 g; błonnik: 22.52 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 53.29 g;

czwartek 2026-06-18	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), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną. 70 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , śliwki. 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), skyr naturalny 150g 1 szt , ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: nektarynka 1 szt ,	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2205.91 kcal; białko og.: 126.18 g; tł.: 79.59 g; węgl.og.: 264.99 g; węgl.przysw.: 231.27 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 33.76 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 73.5 g;

czwartek 2026-06-18	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), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną. 70 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , śliwki. 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (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), skyr naturalny 150g 1 szt , serek tartare. 3 szt (MLE), dżem 25 g (SOZ), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2576.82 kcal; białko og.: 104.33 g; tł.: 103.47 g; węgl.og.: 322.86 g; węgl.przysw.: 295.08 g; kw.tł.nasyc.: 39.96 g; błonnik: 27.79 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 79.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
ryż z owocami saszetka 1 szt, herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE), surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), Salata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.61 kcal; białko og.: 79.75 g; tł.: 91.33 g; węgl.og.: 275.66 g; węgl.przysw.: 252.15 g; kw.tł.nasyc.: 37.48 g; błonnik: 22.83 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 62.26 g;

piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
ryż z owocami saszetka 1 szt, herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 4 plastry 75 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (RYB), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), Salata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.06 kcal; białko og.: 67.88 g; tł.: 90.87 g; węgl.og.: 287.69 g; węgl.przysw.: 262.64 g; kw.tł.nasyc.: 21.85 g; błonnik: 24.38 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 65.14 g;

piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
ryż z owocami saszetka 1 szt, herbata z rumiankiem 250 ml, chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 4 plastry 75 g (MLE), pomidor 100 g, gruszka 150 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (RYB), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (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), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), Salata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.13 kcal; białko og.: 70.81 g; tł.: 96.4 g; węgl.og.: 263.09 g; węgl.przysw.: 212.54 g; kw.tł.nasyc.: 22.13 g; błonnik: 30.67 g; sól: 3.92 g; suma.cuk.prost.: 65.23 g;

piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
ryż z owocami saszetka 1 szt, herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g, gruszka 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), Salata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.75 kcal; białko og.: 76.23 g; tł.: 84.96 g; węgl.og.: 339.69 g; węgl.przysw.: 289.25 g; kw.tł.nasyc.: 32.62 g; błonnik: 30.59 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 73.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-20		
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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), roszponka 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsku 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2120.28 kcal; białko og.: 97.91 g; tł.: 77.4 g; węgl.og.: 272.74 g; węgl.przysw.: 245.16 g; kw.tł.nasyc.: 32.35 g; błonnik: 27.59 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 47.31 g;

sobota 2026-06-20		
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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), roszponka 10 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 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.67 kcal; białko og.: 102.47 g; tł.: 71.52 g; węgl.og.: 280.72 g; węgl.przysw.: 257.8 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 22.94 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 41.43 g;

sobota 2026-06-20		
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), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsku 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.04 kcal; białko og.: 113.67 g; tł.: 75.64 g; węgl.og.: 270.48 g; węgl.przysw.: 238.96 g; kw.tł.nasyc.: 34.27 g; błonnik: 31.53 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 67.44 g;

sobota 2026-06-20		
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 jogurtem. 100 g (MLE), roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (SEL), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsku 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), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.79 kcal; białko og.: 100.06 g; tł.: 58.17 g; węgl.og.: 383.1 g; węgl.przysw.: 333.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.77 g; błonnik: 49.73 g; sól: 3.59 g; suma.cuk.prost.: 80.87 g;