

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
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), ogórek zielony 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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), 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.: 2239.49 kcal; białko og.: 91.88 g; tł.: 98.66 g; węgl.og.: 243.39 g; węgl.przysw.: 217.85 g; kw.tł.nasyc.: 23.69 g; błonnik: 25.54 g; sól: 8.75 g; suma.cuk.prost.: 50.6 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
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), pomidor 100 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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), 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.: 2250.13 kcal; białko og.: 96.52 g; tł.: 87.14 g; węgl.og.: 266.95 g; węgl.przysw.: 241.78 g; kw.tł.nasyc.: 24.47 g; błonnik: 25.18 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 50.08 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
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), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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), 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.: 2292.32 kcal; białko og.: 108.3 g; tł.: 97.3 g; węgl.og.: 249.84 g; węgl.przysw.: 215.8 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 31.95 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 69.93 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
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), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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 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.: 2468 kcal; białko og.: 85.16 g; tł.: 108.42 g; węgl.og.: 305.49 g; węgl.przysw.: 275.28 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 28.13 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 78.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-22 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), ogórek małosolny 100 g , dżem 25 g (SO2),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), ryż brązowy na sypko 200 g, surówka meksykańska z kukurydzą i 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), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.43 kcal; białko og.: 106.03 g; tł.: 99.79 g; węgl.og.: 278.94 g; węgl.przysw.: 246.09 g; kw.tł.nasyc.: 33.19 g; błonnik: 32.83 g; sól: 9.37 g; suma.cuk.prost.: 43.47 g;

poniedziałek 2026-06-22 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , dżem 25 g (SO2),	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 sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.44 kcal; białko og.: 103.06 g; tł.: 74 g; węgl.og.: 290.56 g; węgl.przysw.: 267.88 g; kw.tł.nasyc.: 25.39 g; błonnik: 22.68 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 40.49 g;

poniedziałek 2026-06-22 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), 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 meksykańska z kukurydzą i 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), polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.57 kcal; białko og.: 100.87 g; tł.: 83.8 g; węgl.og.: 279.39 g; węgl.przysw.: 217.5 g; kw.tł.nasyc.: 26.22 g; błonnik: 40.56 g; sól: 8.21 g; suma.cuk.prost.: 53.54 g;

poniedziałek 2026-06-22 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), dżem 25 g (SO2), ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (SO2),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , lazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (GLU, JAJ), surówka meksykańska z kukurydzą i 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), serek tartare. 3 szt (MLE), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.73 kcal; białko og.: 70.56 g; tł.: 93.69 g; węgl.og.: 310.6 g; węgl.przysw.: 263.87 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 27.51 g; sól: 7.95 g; suma.cuk.prost.: 60.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 100 g (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml (GLU, MLE), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 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 szynkowa 70 g (SEL, GOR), serek Haga 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR),
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.52 kcal; białko og.: 113.66 g; tł.: 73.84 g; węgl.og.: 288.69 g; węgl.przysw.: 263.47 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 24.72 g; sól: 7.37 g; suma.cuk.prost.: 84.94 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 100 g (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g, sos koperkowy 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 szynkowa 70 g (SEL, GOR), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.36 kcal; białko og.: 118.69 g; tł.: 71.54 g; węgl.og.: 309.28 g; węgl.przysw.: 284.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 24.34 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 85.33 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 100 g (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g, sos koperkowy 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 szynkowa 70 g (SEL, GOR), serek Haga 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR),
	Podwieczorek: kefir 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2156.42 kcal; białko og.: 120.07 g; tł.: 70.95 g; węgl.og.: 275.32 g; węgl.przysw.: 247.65 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 27.16 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 84.65 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23 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), twaróg półtłusty z jogurtem 3% ^{tt} 100 g (MLE), rukola 10 g, pomarańcza 1 Por,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, knedle na słodko z truskawkami 250 g, 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 Haga. 3 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), ogórek kiszony 100 g (GOR),
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.02 kcal; białko og.: 67.68 g; tł.: 66.47 g; węgl.og.: 395 g; węgl.przysw.: 365.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.88 g; błonnik: 27.73 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 114.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-24 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 , sałata lodowa z ziołami 70 g , owsianka z owocami 100 g (<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 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.02 kcal; białko og.: 61.67 g; tł.: 91.99 g; węgl.og.: 272.11 g; węgl.przysw.: 224.21 g; kw.tł.nasyc.: 22.82 g; błonnik: 32.16 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 31.22 g;

środa 2026-06-24	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 , owsianka z owocami 100 g (<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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.07 kcal; białko og.: 64.12 g; tł.: 102.69 g; węgl.og.: 281.84 g; węgl.przysw.: 242.39 g; kw.tł.nasyc.: 23.97 g; błonnik: 23.7 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 35.45 g;

środa 2026-06-24	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 , owsianka z owocami 100 g (<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 zieleciną 200 g , surówka z kapusty białej z koperkiem 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 warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.65 kcal; białko og.: 73.71 g; tł.: 97.33 g; węgl.og.: 274.49 g; węgl.przysw.: 217.07 g; kw.tł.nasyc.: 23.32 g; błonnik: 39.57 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 46.44 g;

środa 2026-06-24	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>), owsianka z owocami 100 g (<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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.31 kcal; białko og.: 59.45 g; tł.: 110.13 g; węgl.og.: 301.97 g; węgl.przysw.: 258.07 g; kw.tł.nasyc.: 23.26 g; błonnik: 26.06 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 57.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25		
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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), rzodkiewki 70 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g, buraczki w plastrach z sosem winegret 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), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), mozzarella blok 2 plastry 40 g (MLE), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.08 kcal; białko og.: 105.76 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 253.25 g; węgl.przysw.: 228.28 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 24.99 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 57.9 g;

czwartek 2026-06-25	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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), mozzarella blok 2 plastry 40 g (MLE), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.23 kcal; białko og.: 112.3 g; tł.: 87.27 g; węgl.og.: 277.86 g; węgl.przysw.: 255.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.4 g; błonnik: 22.33 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 62.43 g;

czwartek 2026-06-25	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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), rzodkiewki 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 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), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), mozzarella blok 2 plastry 40 g (MLE), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: nektarynka 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.24 kcal; białko og.: 108.98 g; tł.: 92.83 g; węgl.og.: 260.48 g; węgl.przysw.: 227.68 g; kw.tł.nasyc.: 28.81 g; błonnik: 32.83 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 79.22 g;

czwartek 2026-06-25	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), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (MLE), rzodkiewki 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE), buraczki w plastrach z sosem winegret 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), mozzarella blok 2 plastry 40 g (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.59 kcal; białko og.: 85.37 g; tł.: 87.82 g; węgl.og.: 334.44 g; węgl.przysw.: 307.16 g; kw.tł.nasyc.: 30.08 g; błonnik: 27.28 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 84.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-26 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa botwinka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 zieleniną 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</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.34 kcal; białko og.: 81.67 g; tł.: 105.59 g; węgl.og.: 272.61 g; węgl.przysw.: 239.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.68 g; błonnik: 30.48 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 55.65 g;

piątek 2026-06-26	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa botwinka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron pszenny 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>), brokoły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.04 kcal; białko og.: 90.39 g; tł.: 92.71 g; węgl.og.: 304.39 g; węgl.przysw.: 276.66 g; kw.tł.nasyc.: 34.29 g; błonnik: 25.31 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 58.74 g;

piątek 2026-06-26	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa botwinka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.71 kcal; białko og.: 97.57 g; tł.: 97.07 g; węgl.og.: 265.72 g; węgl.przysw.: 231.85 g; kw.tł.nasyc.: 38.1 g; błonnik: 31.12 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 62.95 g;

piątek 2026-06-26	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, Makaron razowy z kalafiolem w sosie serowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sałatka z pomidora i ogórka z czerwoną cebulką i olejem 100 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2124.36 kcal; białko og.: 62.71 g; tł.: 72.02 g; węgl.og.: 321.01 g; węgl.przysw.: 293.57 g; kw.tł.nasyc.: 33.64 g; błonnik: 24.67 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 59.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-27 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,), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, 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,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2092.97 kcal; białko og.: 94.43 g; tł.: 79.65 g; węgl.og.: 263.26 g; węgl.przysw.: 236.67 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 26.6 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 47.73 g;

sobota 2026-06-27 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 krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), 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 (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2112.47 kcal; białko og.: 93.71 g; tł.: 72.48 g; węgl.og.: 284.4 g; węgl.przysw.: 259.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 25.31 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 49.77 g;

sobota 2026-06-27 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,), pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, 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,), 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.09 kcal; białko og.: 107.7 g; tł.: 82.31 g; węgl.og.: 269.32 g; węgl.przysw.: 236.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 33.16 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 72.27 g;

sobota 2026-06-27 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,), pomidor 100 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , brokuły pieczone w cieście naleśnikowym z sosem jogurto-ziolowym 4 szt (GLU, JAJ, MLE,), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR,), 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2034.32 kcal; białko og.: 73.09 g; tł.: 78.31 g; węgl.og.: 275.78 g; węgl.przysw.: 247.9 g; kw.tł.nasyc.: 26.31 g; błonnik: 27.9 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 79.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-28		
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), papryka kolorowa 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.41 kcal; białko og.: 100.41 g; tł.: 101.05 g; węgl.og.: 260.12 g; węgl.przysw.: 235.24 g; kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 24.9 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 66.62 g;

niedziela 2026-06-28		
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), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 (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 warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.04 kcal; białko og.: 100.41 g; tł.: 99.79 g; węgl.og.: 280.82 g; węgl.przysw.: 258.2 g; kw.tł.nasyc.: 28.89 g; błonnik: 22.63 g; sól: 7.1 g; suma.cuk.prost.: 67.41 g;

niedziela 2026-06-28		
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), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, 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 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: kefir 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.82 kcal; białko og.: 104.97 g; tł.: 109.63 g; węgl.og.: 263.05 g; węgl.przysw.: 232.9 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 30.19 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 79.18 g;

niedziela 2026-06-28		
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), papryka kolorowa 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (JAJ, GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek topiony 50 g (MLE), dżem 25 g (SOJ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2675.42 kcal; białko og.: 75.08 g; tł.: 116.74 g; węgl.og.: 346.3 g; węgl.przysw.: 316.03 g; kw.tł.nasyc.: 44.02 g; błonnik: 30.31 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 95.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , ogórek małosolny 100 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), karkówka pieczona ze śliwką w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2546.3 kcal; białko og.: 115.17 g; tł.: 108.96 g; węgl.og.: 294.99 g; węgl.przysw.: 264.5 g; kw.tł.nasyc.: 41.73 g; błonnik: 30.5 g; sól: 8.71 g; suma.cuk.prost.: 52.01 g;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , miód 25 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.88 kcal; białko og.: 98.71 g; tł.: 74.26 g; węgl.og.: 309.46 g; węgl.przysw.: 283.4 g; kw.tł.nasyc.: 24.71 g; błonnik: 26.06 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 46.52 g;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.56 kcal; białko og.: 100.86 g; tł.: 80.86 g; węgl.og.: 282.45 g; węgl.przysw.: 223.71 g; kw.tł.nasyc.: 25.36 g; błonnik: 37.43 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 61.85 g;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, 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>), serek tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.28 kcal; białko og.: 73.77 g; tł.: 80.19 g; węgl.og.: 321.73 g; węgl.przysw.: 274.85 g; kw.tł.nasyc.: 31.51 g; błonnik: 27.68 g; sól: 7.82 g; suma.cuk.prost.: 51.7 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, Salata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), 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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), rukola 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.15 kcal; białko og.: 102.83 g; tł.: 89.17 g; węgl.og.: 272.32 g; węgl.przysw.: 244.66 g; kw.tł.nasyc.: 31.51 g; błonnik: 27.44 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 65.14 g;

wtorek 2026-06-30 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, Salata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g, sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), 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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), rukola 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.61 kcal; białko og.: 100.88 g; tł.: 80.5 g; węgl.og.: 294.7 g; węgl.przysw.: 269.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 25.19 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 67.39 g;

wtorek 2026-06-30 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g, Salata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g, 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), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), rukola 10 g,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt,	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.28 kcal; białko og.: 115.34 g; tł.: 78.6 g; węgl.og.: 261.22 g; węgl.przysw.: 230.41 g; kw.tł.nasyc.: 30.99 g; błonnik: 30.59 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 75.76 g;

wtorek 2026-06-30 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), Salata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), salata z pomidorkami koktajlowymi pod winegretem 70 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), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), miód 25 g, rukola 10 g,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.15 kcal; białko og.: 65.33 g; tł.: 77.93 g; węgl.og.: 351.88 g; węgl.przysw.: 320.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 31.16 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 77.48 g;