

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2200.16 kcal; białko og.: 102.41 g; tł.: 91.26 g; węgl.og.: 262.56 g; węgl.przysw.: 230.22 g; kw.tł.nasyc.: 38.84 g; błonnik: 32.4 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 60.52 g;

sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.54 kcal; białko og.: 99.71 g; tł.: 74.5 g; węgl.og.: 266.69 g; węgl.przysw.: 240.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.8 g; błonnik: 25.73 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 54.27 g;

sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , gruszka 140 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.64 kcal; białko og.: 115.33 g; tł.: 78.61 g; węgl.og.: 272.15 g; węgl.przysw.: 216.15 g; kw.tł.nasyc.: 34.13 g; błonnik: 35.56 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 83.11 g;

sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.03 kcal; białko og.: 84.23 g; tł.: 79.22 g; węgl.og.: 311.95 g; węgl.przysw.: 263.72 g; kw.tł.nasyc.: 39.94 g; błonnik: 27.77 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 70.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02	Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa	
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ₁</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g, ziemniaki z zieloną 200 g, surówka wielowarzynna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.11 kcal; białko og.: 91.91 g; tł.: 93.38 g; węgl.og.: 248.46 g; węgl.przysw.: 223.82 g; kw.tł.nasy.: 23.07 g; błonnik: 24.66 g; sól: 8.69 g; suma.cuk.prost.: 48.5 g;

niedziela 2026-08-02			Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,		rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	
				Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.42 kcal; białko og.: 96.71 g; tł.: 89.64 g; węgl.og.: 272.68 g; węgl.przysw.: 248.77 g; kw.tł.nasy.: 25.64 g; błonnik: 23.91 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 47.78 g;

niedziela 2026-08-02			Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szyńska gotowana 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,		rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ₁</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleńką 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,		
		Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posilek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,		

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.75 kcal; białko og.: 93.26 g; tł.: 93.95 g; węgl.og.: 261.34 g; węgl.przysw.: 229.23 g; kw.tł.nasy.: 25.91 g; błonnik: 32.12 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 70.44 g;

niedziela 2026-08-02		Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kakao 250 ml (<u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt, mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Brokuł smażony w cieście naleśnikowym z serem 4 szt (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z jogurtem 2. x 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2498.02 kcal; białko og.: 88.18 g; tł.: 109.84 g; węgl.og.: 306.14 g; węgl.przysw.: 275.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 30.78 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 78.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2340.13 kcal; białko og.: 109.12 g; tł.: 88.62 g; węgl.og.: 293.11 g; węgl.przysw.: 259.37 g; kw.tł.nasyc.: 31.33 g; błonnik: 30.99 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 53.91 g;

poniedziałek 2026-08-03 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.78 kcal; białko og.: 107.27 g; tł.: 78.41 g; węgl.og.: 315.55 g; węgl.przysw.: 285.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 27.44 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 48.09 g;

poniedziałek 2026-08-03 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.54 kcal; białko og.: 108.35 g; tł.: 84.51 g; węgl.og.: 281.55 g; węgl.przysw.: 219.61 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 37.23 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 64.54 g;

poniedziałek 2026-08-03 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.24 kcal; białko og.: 83.57 g; tł.: 78.51 g; węgl.og.: 326.77 g; węgl.przysw.: 295.88 g; kw.tł.nasyc.: 34.93 g; błonnik: 28.81 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 52.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2066.96 kcal; białko og.: 83.63 g; tł.: 80.19 g; węgl.og.: 253.5 g; węgl.przysw.: 224.28 g; kw.tł.nasyc.: 26.62 g; błonnik: 29.24 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 40.37 g;

środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa jarzynowa 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>), brokuły 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2414.99 kcal; białko og.: 98.6 g; tł.: 82.74 g; węgl.og.: 318.44 g; węgl.przysw.: 292.06 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 26.38 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 40.15 g;

środa 2026-08-05 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 , nektarynka 1 Por , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa jarzynowa 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 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.21 kcal; białko og.: 87.11 g; tł.: 89.33 g; węgl.og.: 282.37 g; węgl.przysw.: 244.48 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 35.81 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 64.11 g;

środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 1 Por , skyr naturalny 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>GLU</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.36 kcal; białko og.: 80.19 g; tł.: 88.35 g; węgl.og.: 361.65 g; węgl.przysw.: 330.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 30.81 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 84.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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 zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorami zapiekany w sosie serowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, 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 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 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.6 kcal; białko og.: 91.46 g; tł.: 92.22 g; węgl.og.: 291.79 g; węgl.przysw.: 266.32 g; kw.tł.nasyc.: 41.95 g; błonnik: 25.48 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 63.92 g;

piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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 ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), 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 (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.99 kcal; białko og.: 86.57 g; tł.: 79.97 g; węgl.og.: 289.97 g; węgl.przysw.: 264.11 g; kw.tł.nasyc.: 29.49 g; błonnik: 25.88 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 62.35 g;

piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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 zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</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, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2165.25 kcal; białko og.: 89.02 g; tł.: 92.2 g; węgl.og.: 261.73 g; węgl.przysw.: 227.38 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 32.29 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 76.11 g;

piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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 zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pasztet sojowy 1 szt , papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2559.87 kcal; białko og.: 84.72 g; tł.: 109.06 g; węgl.og.: 324.67 g; węgl.przysw.: 296.93 g; kw.tł.nasyc.: 38.87 g; błonnik: 25.64 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 74.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.87 kcal; bialko og.: 96.01 g; tł.: 96.64 g; węgl.og.: 248.42 g; węgl.przysw.: 225.69 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 22.73 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 48.96 g;

niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2412.42 kcal; bialko og.: 97.58 g; tł.: 99.74 g; węgl.og.: 277.85 g; węgl.przysw.: 253.75 g; kw.tł.nasyc.: 27.79 g; błonnik: 24.1 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 54.45 g;

niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka gotowana 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.86 kcal; bialko og.: 97.79 g; tł.: 98.45 g; węgl.og.: 273.5 g; węgl.przysw.: 222.57 g; kw.tł.nasyc.: 29 g; błonnik: 30.44 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 77.28 g;

niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie zapiekane z parmezanem w sosie szpinakowo-śmietanowym 280 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.4 kcal; bialko og.: 84.73 g; tł.: 96.22 g; węgl.og.: 338.91 g; węgl.przysw.: 293.06 g; kw.tł.nasyc.: 36.05 g; błonnik: 25.39 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 82.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 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 (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.56 kcal; białko og.: 104.67 g; tł.: 85.28 g; węgl.og.: 299.34 g; węgl.przysw.: 262.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 34.79 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 57.35 g;

poniedziałek 2026-08-10 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), 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 (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.75 kcal; białko og.: 104.46 g; tł.: 86.63 g; węgl.og.: 308.27 g; węgl.przysw.: 282.73 g; kw.tł.nasyc.: 29.1 g; błonnik: 23.44 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 47.97 g;

poniedziałek 2026-08-10 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 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 (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.85 kcal; białko og.: 101.26 g; tł.: 83.02 g; węgl.og.: 284.69 g; węgl.przysw.: 220.57 g; kw.tł.nasyc.: 28.83 g; błonnik: 40.05 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 56.76 g;

poniedziałek 2026-08-10 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>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml , kroiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.23 kcal; białko og.: 88.61 g; tł.: 89.69 g; węgl.og.: 328.07 g; węgl.przysw.: 293.77 g; kw.tł.nasyc.: 35.3 g; błonnik: 32.22 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 54 g;