

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewki 70 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek tartare.. 2 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1szt 113 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2140.38 kcal; białko og.: 90.52 g; tł.: 92.72 g; węgl.og.: 251.33 g; węgl.przysw.: 221.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 30.16 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 51.07 g;

<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), klopsik mielony opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek tartare.. 2 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1szt 113 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2053.19 kcal; białko og.: 94.16 g; tł.: 75.85 g; węgl.og.: 261.09 g; węgl.przysw.: 236.09 g; kw.tł.nasyc.: 29.17 g; błonnik: 25.02 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 49.79 g;

<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewki 70 g , nektarynka 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), klopsik mielony opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek tartare.. 2 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1szt 113 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2164.07 kcal; białko og.: 106.83 g; tł.: 87.96 g; węgl.og.: 252.93 g; węgl.przysw.: 220.15 g; kw.tł.nasyc.: 32.11 g; błonnik: 32.78 g; sól: 3.95 g; suma.cuk.prost.: 72.78 g;

<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek z jogurtem. 100 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewki 70 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalaflorem w sosie serowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek tartare.. 2 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), ogórek zielony 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1szt 113 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2146.64 kcal; białko og.: 73.27 g; tł.: 78.41 g; węgl.og.: 300.82 g; węgl.przysw.: 273.32 g; kw.tł.nasyc.: 31.3 g; błonnik: 27.48 g; sól: 4.08 g; suma.cuk.prost.: 61.49 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-07-12</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2275.15 kcal; białko og.: 96.64 g; tł.: 97.01 g; węgl.og.: 251.03 g; węgl.przysw.: 228.26 g; kw.tł.nasyc.: 31.03 g; błonnik: 22.76 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 63.85 g;

niedziela 2026-07-12	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos potrawkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2411.44 kcal; białko og.: 99.21 g; tł.: 99.94 g; węgl.og.: 275.28 g; węgl.przysw.: 251.34 g; kw.tł.nasyc.: 32.79 g; błonnik: 23.94 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 62.67 g;

niedziela 2026-07-12	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos potrawkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2367.11 kcal; białko og.: 96.76 g; tł.: 100.51 g; węgl.og.: 271.36 g; węgl.przysw.: 221.14 g; kw.tł.nasyc.: 34.18 g; błonnik: 29.72 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 88.3 g;

niedziela 2026-07-12	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z jogurtem 2. x 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2529.49 kcal; białko og.: 91.42 g; tł.: 103.09 g; węgl.og.: 328.32 g; węgl.przysw.: 278.41 g; kw.tł.nasyc.: 34.43 g; błonnik: 29.43 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 95.28 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananase i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2156.33 kcal; białko og.: 108.81 g; tł.: 68.95 g; węgl.og.: 290.37 g; węgl.przysw.: 259.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.38 g; błonnik: 30.38 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 32.93 g;

<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2266.65 kcal; białko og.: 106.69 g; tł.: 76.26 g; węgl.og.: 298.54 g; węgl.przysw.: 277.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 20.89 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 30.73 g;

<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananase i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> kefir 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2122.33 kcal; białko og.: 110.04 g; tł.: 74.84 g; węgl.og.: 273.61 g; węgl.przysw.: 234.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.63 g; błonnik: 37.38 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 47.35 g;

<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z marchewki i ananasa 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z jogurtem. 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOJ</b> ), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2572.94 kcal; białko og.: 125.55 g; tł.: 97.26 g; węgl.og.: 313.14 g; węgl.przysw.: 286.02 g; kw.tł.nasyc.: 48.22 g; błonnik: 25.02 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 76.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-07-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 50 g ( <b>SEL</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2480.24 kcal; białko og.: 99.96 g; tł.: 105.28 g; węgl.og.: 297.63 g; węgl.przysw.: 252.05 g; kw.tł.nasyc.: 36.06 g; błonnik: 29.99 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 60.67 g;

<b>wtorek 2026-07-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <b>GLU</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, buraczki tarte 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 50 g ( <b>SEL</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2536.88 kcal; białko og.: 107.17 g; tł.: 101.08 g; węgl.og.: 312.39 g; węgl.przysw.: 270.18 g; kw.tł.nasyc.: 36.57 g; błonnik: 26.63 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 63.09 g;

<b>wtorek 2026-07-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 Por,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bitka ze schabu duszona 100 g ( <b>GLU</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 50 g ( <b>SEL</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g,	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2445.83 kcal; białko og.: 102.59 g; tł.: 106.73 g; węgl.og.: 287.56 g; węgl.przysw.: 235.01 g; kw.tł.nasyc.: 36.99 g; błonnik: 34.87 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 73.06 g;

<b>wtorek 2026-07-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 Por,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2532.97 kcal; białko og.: 69.07 g; tł.: 104.73 g; węgl.og.: 343.48 g; węgl.przysw.: 298.49 g; kw.tł.nasyc.: 34.15 g; błonnik: 29.24 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 72.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , ryż z owocami saszetka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2317.65 kcal; białko og.: 77.65 g; tł.: 90.94 g; węgl.og.: 298.31 g; węgl.przysw.: 262.79 g; kw.tł.nasyc.: 24.59 g; błonnik: 35.57 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 66.77 g;

środa 2026-07-15	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 , ryż z owocami saszetka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2430.98 kcal; białko og.: 78.17 g; tł.: 86.76 g; węgl.og.: 330.48 g; węgl.przysw.: 305.06 g; kw.tł.nasyc.: 23.97 g; błonnik: 25.43 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 61.06 g;

środa 2026-07-15	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 , morele. 100 g , ryż z owocami saszetka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2350.68 kcal; białko og.: 82.7 g; tł.: 96.89 g; węgl.og.: 286.32 g; węgl.przysw.: 254.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.69 g; błonnik: 32.12 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 85.44 g;

środa 2026-07-15	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> ), sałata lodowa z ziołami 70 g , morele. 100 g , ryż z owocami saszetka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <u>MLE</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 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2651.93 kcal; białko og.: 72.19 g; tł.: 118.09 g; węgl.og.: 340.75 g; węgl.przysw.: 311.31 g; kw.tł.nasyc.: 40.45 g; błonnik: 29.47 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 76.01 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet devolay z serem i serkiem mascarpone 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2313.34 kcal; białko og.: 113.98 g; tł.: 95.28 g; węgl.og.: 265.74 g; węgl.przysw.: 236.47 g; kw.tł.nasyc.: 28.57 g; błonnik: 28.64 g; sól: 8.98 g; suma.cuk.prost.: 36.51 g;

<b>czwartek 2026-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2245.72 kcal; białko og.: 115.25 g; tł.: 75.22 g; węgl.og.: 292.36 g; węgl.przysw.: 264.31 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 27.43 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 43.38 g;

<b>czwartek 2026-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 140 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2174.48 kcal; białko og.: 109.3 g; tł.: 84.67 g; węgl.og.: 263.43 g; węgl.przysw.: 211.86 g; kw.tł.nasyc.: 28.07 g; błonnik: 33.02 g; sól: 8.7 g; suma.cuk.prost.: 50.57 g;

<b>czwartek 2026-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella 2. x 30 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , ogórek małosolny 100 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kapusta na krótko 100 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 1975.12 kcal; białko og.: 71.39 g; tł.: 51.3 g; węgl.og.: 321.88 g; węgl.przysw.: 293.43 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 27.8 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 38.4 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-17</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rzodkiewki 70 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <b>RYB</b> ), sos rybny 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2277.15 kcal; białko og.: 92.89 g; tł.: 96.72 g; węgl.og.: 276.64 g; węgl.przysw.: 248.51 g; kw.tł.nasyc.: 34.24 g; błonnik: 28.16 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 80.67 g;

piątek 2026-07-17	Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <b>RYB</b> ), sos rybny 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2237.77 kcal; białko og.: 83.33 g; tł.: 83.77 g; węgl.og.: 300.22 g; węgl.przysw.: 274.97 g; kw.tł.nasyc.: 25.98 g; błonnik: 25.27 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 87.51 g;

piątek 2026-07-17	Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <b>RYB</b> ), sos rybny 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2263.91 kcal; białko og.: 96.19 g; tł.: 94.19 g; węgl.og.: 275.98 g; węgl.przysw.: 240.79 g; kw.tł.nasyc.: 28.85 g; błonnik: 33.12 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 96.66 g;

piątek 2026-07-17	Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska	
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z olejem lnianym 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g , surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2441.45 kcal; białko og.: 74.33 g; tł.: 67.32 g; węgl.og.: 406.09 g; węgl.przysw.: 373.63 g; kw.tł.nasyc.: 32.34 g; błonnik: 29.54 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 112.8 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-18</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 100 g	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2056.2 kcal; białko og.: 90.4 g; tł.: 76.71 g; węgl.og.: 264.85 g; węgl.przysw.: 220.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 28.79 g; sól: 4.15 g; suma.cuk.prost.: 42.35 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-18</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, dynia na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2017.6 kcal; białko og.: 95.15 g; tł.: 66.61 g; węgl.og.: 269.98 g; węgl.przysw.: 232 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 22.48 g; sól: 4 g; suma.cuk.prost.: 39.77 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-18</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 100 g, brzoskwinia 1 szt,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g, Pomidor 60 g,
	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2139.09 kcal; białko og.: 111.08 g; tł.: 77.63 g; węgl.og.: 263.98 g; węgl.przysw.: 217.37 g; kw.tł.nasyc.: 33.65 g; błonnik: 31.12 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 65.05 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-18</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 100 g, brzoskwinia 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek z jogurtem. 100 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g ( <b>SOZ,</b> ), szpinak baby 10 g, Pomidor 60 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> krążki ryżowe małe opakowania 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2042.61 kcal; białko og.: 72.14 g; tł.: 58.68 g; węgl.og.: 318.08 g; węgl.przysw.: 278.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.08 g; błonnik: 24.46 g; sól: 3.52 g; suma.cuk.prost.: 62.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-07-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2196.27 kcal; białko og.: 91.91 g; tł.: 91.38 g; węgl.og.: 248.5 g; węgl.przysw.: 223.86 g; kw.tł.nasyc.: 22.87 g; błonnik: 24.66 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 48.5 g;

<b>niedziela 2026-07-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuly na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2293.06 kcal; białko og.: 96.75 g; tł.: 89.87 g; węgl.og.: 270 g; węgl.przysw.: 247.43 g; kw.tł.nasyc.: 24.51 g; błonnik: 22.58 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 47.99 g;

<b>niedziela 2026-07-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2249.59 kcal; białko og.: 93.44 g; tł.: 92.04 g; węgl.og.: 262.58 g; węgl.przysw.: 229.99 g; kw.tł.nasyc.: 24.59 g; błonnik: 32.61 g; sól: 6.72 g; suma.cuk.prost.: 71.21 g;

<b>niedziela 2026-07-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek z jogurtem 2. x 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SOJ</b> ), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2503.54 kcal; białko og.: 85.45 g; tł.: 101.57 g; węgl.og.: 330.79 g; węgl.przysw.: 294.39 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 36.43 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 83.61 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g, dżem 25 g ( <b>SO2</b> ),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), karkówka pieczona 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2356.89 kcal; białko og.: 107.96 g; tł.: 99.71 g; węgl.og.: 270.74 g; węgl.przysw.: 240.77 g; kw.tł.nasyc.: 32.45 g; błonnik: 29.98 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 48.26 g;

<b>poniedziałek 2026-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g, dżem 25 g ( <b>SO2</b> ),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), ćwikła z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2183.5 kcal; białko og.: 104.74 g; tł.: 71.19 g; węgl.og.: 293.01 g; węgl.przysw.: 266.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.5 g; błonnik: 26.28 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 45.56 g;

<b>poniedziałek 2026-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2139.86 kcal; białko og.: 107.24 g; tł.: 76.15 g; węgl.og.: 276.41 g; węgl.przysw.: 235.61 g; kw.tł.nasyc.: 26.99 g; błonnik: 38.71 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 61.42 g;

<b>poniedziałek 2026-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek tartare. 3 szt ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2328.69 kcal; białko og.: 78.85 g; tł.: 87.36 g; węgl.og.: 322.56 g; węgl.przysw.: 290.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.98 g; błonnik: 32.46 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 59.4 g;