

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU₁, MLE, SEL₁</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁, GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE₁</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2159.34 kcal; białko.og.: 103.44 g; tł.: 88.44 g; węgl.og.: 255.04 g; węgl.przysw.: 227.98 g; kw.tł.nasyc.: 33.43 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 51.67 g;

czwartek 2026-09-03			Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt ,		barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,		herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	
				Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.06 kcal; białko og.: 109.53 g; tł.: 81.59 g; węgl.og.: 279.27 g; węgl.przysw.: 250.64 g; kw.tł.nasyc.: 32.66 g; błonnik: 28.53 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 50.54 g;

czwartek 2026-09-03			Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
herbata b/c 250 ml , 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,		barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,		
		Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,		

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.05 kcal; białko.og.: 106.18 g; tł.: 82.45 g; węgl.og.: 276.33 g; węgl.przysw.: 237.89 g; kw.tł.nasyc.: 33.93 g; błonnik: 36.24 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 78.85 g;

czwartek 2026-09-03			Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ₁</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,		zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,		herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	
				Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.78 kcal; białko og.: 82.31 g; tł.: 71.46 g; węgl.og.: 331.4 g; węgl.przysw.: 299.95 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 31.2 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 68.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-09-04 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek małosolny 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.34 kcal; białko og.: 101.24 g; tł.: 73.42 g; węgl.og.: 290.44 g; węgl.przysw.: 248.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 26.67 g; sól: 8.65 g; suma.cuk.prost.: 66.74 g;

piątek 2026-09-04 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 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>MIĘ</u>), brokuły 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.84 kcal; białko og.: 102.28 g; tł.: 73.95 g; węgl.og.: 314.31 g; węgl.przysw.: 277.21 g; kw.tł.nasyc.: 30.53 g; błonnik: 21.94 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 73.9 g;

piątek 2026-09-04 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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 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>MIĘ</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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek małosolny 100 g ,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2119.08 kcal; białko og.: 110.12 g; tł.: 78.15 g; węgl.og.: 258.28 g; węgl.przysw.: 214.97 g; kw.tł.nasyc.: 34.24 g; błonnik: 27.82 g; sól: 8.78 g; suma.cuk.prost.: 58.07 g;

piątek 2026-09-04 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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 tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek małosolny 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.11 kcal; białko og.: 80 g; tł.: 82.09 g; węgl.og.: 347.59 g; węgl.przysw.: 305.75 g; kw.tł.nasyc.: 31.68 g; błonnik: 26.34 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 78.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</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>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem 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 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2120.69 kcal; białko og.: 93.32 g; tł.: 75.77 g; węgl.og.: 282.72 g; węgl.przysw.: 251.38 g; kw.tł.nasyc.: 30.64 g; błonnik: 31.39 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 61.67 g;

sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2129.81 kcal; białko og.: 100.43 g; tł.: 69.36 g; węgl.og.: 288.57 g; węgl.przysw.: 264.61 g; kw.tł.nasyc.: 31.51 g; błonnik: 23.99 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 57.4 g;

sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.57 kcal; białko og.: 115.07 g; tł.: 77.51 g; węgl.og.: 278.57 g; węgl.przysw.: 246.08 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 32.53 g; sól: 4.1 g; suma.cuk.prost.: 80.78 g;

sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2049.05 kcal; białko og.: 80.87 g; tł.: 78.15 g; węgl.og.: 272.43 g; węgl.przysw.: 242.31 g; kw.tł.nasyc.: 32.87 g; błonnik: 30.13 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 81.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</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>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 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</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.79 kcal; białko og.: 97.23 g; tł.: 94.41 g; węgl.og.: 256.97 g; węgl.przysw.: 231.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 25.23 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 66.92 g;

niedziela 2026-09-06 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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.35 kcal; białko og.: 98.95 g; tł.: 96.68 g; węgl.og.: 276.62 g; węgl.przysw.: 253.33 g; kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 23.29 g; sól: 7.04 g; suma.cuk.prost.: 66.3 g;

niedziela 2026-09-06 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>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</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 ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2412.56 kcal; białko og.: 99.27 g; tł.: 100.98 g; węgl.og.: 277.97 g; węgl.przysw.: 244.02 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 33.94 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 94.07 g;

niedziela 2026-09-06 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 , brokuły pieczone w cieście naleśnikowym z sosem jogurto-ziołowym 4 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</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</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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2326.52 kcal; białko og.: 83.87 g; tł.: 99.6 g; węgl.og.: 291.13 g; węgl.przysw.: 261.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 29.75 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 105.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 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 kiszony 100 g (<u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z kurczaka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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.: 2371.31 kcal; białko og.: 121.17 g; tł.: 83.23 g; węgl.og.: 305.31 g; węgl.przysw.: 271.84 g; kw.tł.nasyc.: 34.95 g; błonnik: 32.71 g; sól: 8.73 g; suma.cuk.prost.: 44.4 g;

poniedziałek 2026-09-07 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 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>), 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.: 2344.15 kcal; białko og.: 105.1 g; tł.: 80.73 g; węgl.og.: 308.3 g; węgl.przysw.: 285.44 g; kw.tł.nasyc.: 24.02 g; błonnik: 22.87 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 42.28 g;

poniedziałek 2026-09-07 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 kiszony 100 g (<u>GOR</u>), gruszka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb 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.: 2200.51 kcal; białko og.: 102.82 g; tł.: 77.81 g; węgl.og.: 296.33 g; węgl.przysw.: 221.85 g; kw.tł.nasyc.: 23.74 g; błonnik: 41.44 g; sól: 7.52 g; suma.cuk.prost.: 64.65 g;

poniedziałek 2026-09-07 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 kiszony 100 g (<u>GOR</u>), gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<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.: 2631.16 kcal; białko og.: 88.76 g; tł.: 107.72 g; węgl.og.: 348.96 g; węgl.przysw.: 289.87 g; kw.tł.nasyc.: 43.91 g; błonnik: 28.15 g; sól: 8.76 g; suma.cuk.prost.: 63.05 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2413.91 kcal; białko og.: 106.08 g; tł.: 98.28 g; węgl.og.: 290.84 g; węgl.przysw.: 245.45 g; kw.tł.nasyc.: 35.53 g; błonnik: 29.91 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 61.16 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2413.02 kcal; białko og.: 113.59 g; tł.: 87.01 g; węgl.og.: 307.18 g; węgl.przysw.: 264.13 g; kw.tł.nasyc.: 36.55 g; błonnik: 27.58 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 62.57 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.87 kcal; białko og.: 113.07 g; tł.: 95.15 g; węgl.og.: 269.26 g; węgl.przysw.: 222.01 g; kw.tł.nasyc.: 36.8 g; błonnik: 31.78 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 61.31 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.78 kcal; białko og.: 93.03 g; tł.: 82.73 g; węgl.og.: 336.43 g; węgl.przysw.: 289.18 g; kw.tł.nasy.: 32.29 g; błonnik: 31.77 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 69.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-09 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 , salata lodowa z ziolami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki z dodatkiem śmietany 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>),
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2150.79 kcal; bialko og.: 62.23 g; tł.: 82.21 g; węgl.og.: 290.16 g; węgl.przysw.: 261.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.16 g; błonnik: 27.71 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 53.74 g;

środa 2026-09-09 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa brokułowa 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>),
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.64 kcal; bialko og.: 66.83 g; tł.: 90.45 g; węgl.og.: 267.66 g; węgl.przysw.: 249.46 g; kw.tł.nasyc.: 25.87 g; błonnik: 18.21 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 51.68 g;

środa 2026-09-09 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa brokułowa 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 marchewki z dodatkiem śmietany 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: jablko 150 g ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2066.62 kcal; bialko og.: 76.14 g; tł.: 82.19 g; węgl.og.: 260.75 g; węgl.przysw.: 222.94 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 34.83 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 60.63 g;

środa 2026-09-09 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), salata lodowa z ziolami 70 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2106.67 kcal; bialko og.: 60.46 g; tł.: 87.82 g; węgl.og.: 278.29 g; węgl.przysw.: 259.18 g; kw.tł.nasyc.: 34.01 g; błonnik: 19.12 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 54.82 g;

