

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.55 kcal; białko og.: 94.69 g; tł.: 80.95 g; węgl.og.: 287 g; węgl.przysw.: 260.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.9 g; błonnik: 26.24 g; sól: 8.46 g; suma.cuk.prost.: 55.38 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.47 kcal; białko og.: 93.18 g; tł.: 66.82 g; węgl.og.: 290.17 g; węgl.przysw.: 264.17 g; kw.tł.nasy.: 29.79 g; błonnik: 26.02 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 59.08 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1965.37 kcal; białko og.: 94.82 g; tł.: 71.58 g; węgl.og.: 252.08 g; węgl.przysw.: 219.84 g; kw.tł.nasy.: 29.82 g; błonnik: 31.63 g; sól: 7.91 g; suma.cuk.prost.: 52.98 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.84 kcal; białko og.: 110.52 g; tł.: 79.14 g; węgl.og.: 321.29 g; węgl.przysw.: 296.23 g; kw.tł.nasyc.: 46.75 g; błonnik: 24.24 g; sól: 3.69 g; suma.cuk.prost.: 88.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-08-22 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), rzodkiewki 70 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), pieczeń mielona z brokułem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieloniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ₁</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE₁</u>), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1912.62 kcal; białko og.: 85.31 g; tł.: 69.67 g; węgl.og.: 251.55 g; węgl.przysw.: 221.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 29.1 g; sól: 3.93 g; suma.cuk.prost.: 52.73 g;

sobota 2026-08-22			Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>₁), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>₁), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>₁), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>₁), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u>, <u>GOR</u>₁), serek Tarte 1 szt (<u>MLE</u>₁), szpinak baby 10 g ,		zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>₁, <u>SEL</u>₁), pieczeń mielona z brokulem 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>₁), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>₁), 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</u>, <u>SEZ</u>₁), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>₁), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>₁), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>₁), pomidor 100 g ,	
				Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1982.5 kcal; białko og.: 86.61 g; tł.: 69.49 g; węgl.og.: 266.62 g; węgl.przysw.: 239.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 27.38 g; sól: 4.05 g; suma.cuk.prost.: 51.94 g;

sobota 2026-08-22		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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rzodkiewki 70 g , nektarynka 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń mielona z brokulem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twarózek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g ,	
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2040.23 kcal; białko og.: 101.4 g; tł.: 74.03 g; węgl.og.: 259.73 g; węgl.przysw.: 225.35 g; kw.tł.nasyc.: 32.4 g; błonnik: 33.62 g; sól: 3.84 g; suma.cuk.prost.: 76.5 g;

sobota 2026-08-22		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>), serek tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), rzodkiewki 70 g, nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt, surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot z owocami 250 ml , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.11 kcal; białko og.: 57.57 g; tł.: 74.11 g; węgl.og.: 361 g; węgl.przysw.: 329.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 30.27 g; sól: 3.3 g; suma.cuk.prost.: 66.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Pulpet z udźca indyka opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2440.17 kcal; białko og.: 124.23 g; tł.: 100.35 g; węgl.og.: 279.64 g; węgl.przysw.: 246.99 g; kw.tł.nasyc.: 36.17 g; błonnik: 32.64 g; sól: 7.21 g; suma.cuk.prost.: 43.86 g;

poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.29 kcal; białko og.: 102.91 g; tł.: 78.95 g; węgl.og.: 290.14 g; węgl.przysw.: 267.77 g; kw.tł.nasyc.: 25.9 g; błonnik: 22.38 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 40.41 g;

poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: nektarynka 1 Por ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.19 kcal; białko og.: 102.07 g; tł.: 84.08 g; węgl.og.: 274.27 g; węgl.przysw.: 232.25 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 42.01 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 56.99 g;

poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.26 kcal; białko og.: 85.21 g; tł.: 93.19 g; węgl.og.: 304.17 g; węgl.przysw.: 274.16 g; kw.tł.nasyc.: 40.31 g; błonnik: 30 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 55.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-08-25 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), żeberko wieprzowe duszone w młodej kapuście 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529.77 kcal; białko og.: 90.21 g; tł.: 121.92 g; węgl.og.: 287.06 g; węgl.przysw.: 251.24 g; kw.tł.nasyc.: 37.33 g; błonnik: 34.64 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 62.76 g;

wtorek 2026-08-25 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.66 kcal; białko og.: 103.67 g; tł.: 105.13 g; węgl.og.: 298.44 g; węgl.przysw.: 269.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 28.7 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 53.04 g;

wtorek 2026-08-25 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 140 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.23 kcal; białko og.: 98.56 g; tł.: 105.59 g; węgl.og.: 311.74 g; węgl.przysw.: 240.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 41.77 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 87.38 g;

wtorek 2026-08-25 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z papryki i ogórka ze szczypiorkiem z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.8 kcal; białko og.: 80.29 g; tł.: 89.9 g; węgl.og.: 352.08 g; węgl.przysw.: 287.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 35.94 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 68.62 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.58 kcal; białko og.: 90.24 g; tł.: 89.85 g; węgl.og.: 284.74 g; węgl.przysw.: 249.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 35.57 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 54.73 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.9 kcal; białko og.: 85.86 g; tł.: 90.95 g; węgl.og.: 275.43 g; węgl.przysw.: 250.97 g; kw.tł.nasyc.: 30.71 g; błonnik: 24.49 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 54.46 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.74 kcal; białko og.: 99.31 g; tł.: 99.44 g; węgl.og.: 257.39 g; węgl.przysw.: 221.29 g; kw.tł.nasy.: 33.88 g; błonnik: 34.04 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 69.4 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.11 kcal; białko og.: 78.26 g; tł.: 94.38 g; węgl.og.: 293.89 g; węgl.przysw.: 268.3 g; kw.tł.nasyc.: 34.49 g; błonnik: 23.51 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 75.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE₊</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE₊</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₊</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 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₊</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₊</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.11 kcal; białko og.: 101.54 g; tł.: 78.06 g; węgl.og.: 271.22 g; węgl.przysw.: 244.93 g; kw.tł.nasyc.: 34.67 g; błonnik: 26.33 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 64.45 g;

czwartek 2026-08-27			Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 Por ,		zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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>), pomidor 100 g ,	
				Posilek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.62 kcal; białko og.: 99.31 g; tł.: 79.83 g; węgl.og.: 285.01 g; węgl.przysw.: 261.25 g; kw.tł.nasy.: 31.83 g; błonnik: 23.79 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 62.62 g;

czwartek 2026-08-27		Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ₁), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ₁), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u> ₁), mozzarella 30 g (<u>MLE</u> ₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g, Salata dekoracyjna 12 g, nektarynka 1 Por,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ₁), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g, sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ₁), ziemniaki z zieleinią 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u> ₁), 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> ₁), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u> ₁), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ₁), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u> ₁), pomidor 100 g,	
	Podwieczorek: gruszka 140 g,	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.06 kcal; białko og.: 97.09 g; tł.: 73.37 g; węgl.og.: 277.2 g; węgl.przysw.: 216.36 g; kw.tł.nasyc.: 32.43 g; błonnik: 32.7 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 81.24 g;

czwartek 2026-08-27			Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), mozzarella 2. x 30 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g , nektarynka 1 Por ,		zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchewki z majonezem 130 g (<u>JAJ</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 Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	
				Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2441.77 kcal; białko og.: 80.89 g; tł.: 92.87 g; węgl.og.: 335.52 g; węgl.przysw.: 306.53 g; kw.tł.nasyc.: 43.49 g; błonnik: 29 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 75.32 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.06 kcal; białko og.: 83.46 g; tł.: 90.97 g; węgl.og.: 286.23 g; węgl.przysw.: 238.93 g; kw.tł.nasyc.: 24.41 g; błonnik: 30.6 g; sól: 6.84 g; suma.cuk.prost.: 46.83 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.3 kcal; białko og.: 86.13 g; tł.: 88.62 g; węgl.og.: 299.12 g; węgl.przysw.: 255.2 g; kw.tł.nasyc.: 24.2 g; błonnik: 27.21 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 41.44 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.97 kcal; białko og.: 94.69 g; tł.: 90.64 g; węgl.og.: 274.62 g; węgl.przysw.: 222.59 g; kw.tł.nasy.: 24.39 g; błonnik: 36.53 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 62.41 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.04 kcal; białko og.: 71.73 g; tł.: 91.5 g; węgl.og.: 357.03 g; węgl.przysw.: 309.72 g; kw.tł.nasy.: 37.19 g; błonnik: 30.63 g; sól: 6.92 g; suma.cuk.prost.: 64.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-08-29 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), 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>), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.86 kcal; białko og.: 88.82 g; tł.: 81.47 g; węgl.og.: 288.5 g; węgl.przysw.: 261.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.82 g; błonnik: 27.12 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 70.8 g;

sobota 2026-08-29 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.38 kcal; białko og.: 93.03 g; tł.: 71.57 g; węgl.og.: 300.34 g; węgl.przysw.: 276.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 23.53 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 67.63 g;

sobota 2026-08-29 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2085.65 kcal; białko og.: 89.2 g; tł.: 76.44 g; węgl.og.: 277.6 g; węgl.przysw.: 243.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.59 g; błonnik: 31.93 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 87.73 g;

sobota 2026-08-29 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>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</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. 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2577.18 kcal; białko og.: 94.88 g; tł.: 77.56 g; węgl.og.: 401.72 g; węgl.przysw.: 349.83 g; kw.tł.nasyc.: 23.36 g; błonnik: 49.83 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 100.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 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</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 , salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2165.48 kcal; bialko og.: 89.86 g; tł.: 90.88 g; węgl.og.: 244.06 g; węgl.przysw.: 221.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 22.25 g; sól: 8.59 g; suma.cuk.prost.: 38.01 g;

niedziela 2026-08-30 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<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 koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<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>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.85 kcal; bialko og.: 91.01 g; tł.: 91.25 g; węgl.og.: 268.27 g; węgl.przysw.: 246.94 g; kw.tł.nasyc.: 26.88 g; błonnik: 21.33 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 36.78 g;

niedziela 2026-08-30 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.47 kcal; bialko og.: 92.46 g; tł.: 93.23 g; węgl.og.: 284.59 g; węgl.przysw.: 224.58 g; kw.tł.nasyc.: 28.43 g; błonnik: 31.84 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 69.9 g;

niedziela 2026-08-30 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>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z selera smażone panierowane 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), 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</u> , <u>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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.32 kcal; bialko og.: 75.49 g; tł.: 94.12 g; węgl.og.: 293.37 g; węgl.przysw.: 261.41 g; kw.tł.nasyc.: 44.06 g; błonnik: 31.96 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 79.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , dżem 25 g (SO2),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), pasztet zapiekany 50 g (GLU, OZI, MLE, SEL), ogórek małosolny 100 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.32 kcal; białko og.: 113.7 g; tł.: 97.96 g; węgl.og.: 282.86 g; węgl.przysw.: 252.23 g; kw.tł.nasyc.: 36.97 g; błonnik: 30.63 g; sól: 8.79 g; suma.cuk.prost.: 60.81 g;

poniedziałek 2026-08-31Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , dżem 25 g (SO2),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.49 kcal; białko og.: 103.98 g; tł.: 67.28 g; węgl.og.: 294.16 g; węgl.przysw.: 268.01 g; kw.tł.nasyc.: 25 g; błonnik: 26.16 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 56.07 g;

poniedziałek 2026-08-31Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), ogórek małosolny 100 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2115.02 kcal; białko og.: 106.33 g; tł.: 74.14 g; węgl.og.: 274.82 g; węgl.przysw.: 235.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.75 g; błonnik: 37 g; sól: 8.69 g; suma.cuk.prost.: 69.33 g;

poniedziałek 2026-08-31Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek tartare. 3 szt (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), ogórek małosolny 100 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.96 kcal; białko og.: 78.64 g; tł.: 96.75 g; węgl.og.: 319.9 g; węgl.przysw.: 292.76 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 27.14 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 70.96 g;