

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.14 kcal; bialko og.: 98.84 g; tł.: 105.85 g; węgl.og.: 284.1 g; węgl.przysw.: 253.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.88 g; błonnik: 29.9 g; sól: 9.24 g; suma.cuk.prost.: 59.29 g;

wtorek 2026-08-11 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.82 kcal; bialko og.: 106.94 g; tł.: 102.5 g; węgl.og.: 301.46 g; węgl.przysw.: 272.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 28.91 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 62.19 g;

wtorek 2026-08-11 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), nektarynka 1 Por ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 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>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2455.29 kcal; bialko og.: 119.23 g; tł.: 106.26 g; węgl.og.: 274.68 g; węgl.przysw.: 239.76 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 34.71 g; sól: 9.18 g; suma.cuk.prost.: 75.79 g;

wtorek 2026-08-11 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>), mozzarella blok 2 plastry 2. x 40 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety ziemniaczane z fetą i suszonymi pomidorami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2651.23 kcal; bialko og.: 61.68 g; tł.: 108.58 g; węgl.og.: 371.37 g; węgl.przysw.: 341.29 g; kw.tł.nasyc.: 24.49 g; błonnik: 29.85 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 82.22 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.55 kcal; białko og.: 94.73 g; tł.: 92.05 g; węgl.og.: 299.37 g; węgl.przysw.: 262.81 g; kw.tł.nasy.: 30.58 g; błonnik: 35.81 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 65.68 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.45 kcal; białko og.: 83.19 g; tł.: 101.78 g; węgl.og.: 270.61 g; węgl.przysw.: 250.78 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 19.83 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 61.43 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.18 kcal; białko og.: 93.56 g; tł.: 91.85 g; węgl.og.: 271.95 g; węgl.przysw.: 231.74 g; kw.tł.nasy.: 28.95 g; błonnik: 37.35 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 77.04 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.54 kcal; białko og.: 77.12 g; tł.: 99.77 g; węgl.og.: 297.8 g; węgl.przysw.: 273.72 g; kw.tł.nasyc.: 38.23 g; błonnik: 21.99 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 74.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 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 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2163.59 kcal; bialko og.: 94.85 g; tł.: 87.87 g; węgl.og.: 265.79 g; węgl.przysw.: 234.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.6 g; błonnik: 29.16 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 64.93 g;

piątek 2026-08-14 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.78 kcal; bialko og.: 98.45 g; tł.: 89.01 g; węgl.og.: 280.43 g; węgl.przysw.: 253.06 g; kw.tł.nasyc.: 34.04 g; błonnik: 25.3 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 65.11 g;

piątek 2026-08-14 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 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 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2129.85 kcal; bialko og.: 98.25 g; tł.: 90.53 g; węgl.og.: 249.71 g; węgl.przysw.: 215.37 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 31.89 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 64.64 g;

piątek 2026-08-14 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	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>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 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>), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.26 kcal; bialko og.: 92.57 g; tł.: 85.19 g; węgl.og.: 314.97 g; węgl.przysw.: 279.25 g; kw.tł.nasyc.: 35.79 g; błonnik: 33.27 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 73.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1860.68 kcal; bialko og.: 84.34 g; tł.: 71.62 g; węgl.og.: 230.62 g; węgl.przysw.: 193.39 g; kw.tł.nasyc.: 23.58 g; błonnik: 21.74 g; sól: 7.02 g; suma.cuk.prost.: 36.33 g;

sobota 2026-08-15 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1984.41 kcal; bialko og.: 87.85 g; tł.: 72.55 g; węgl.og.: 255.55 g; węgl.przysw.: 216.51 g; kw.tł.nasyc.: 22.83 g; błonnik: 23.54 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 34.98 g;

sobota 2026-08-15 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2011.65 kcal; bialko og.: 101.24 g; tł.: 77 g; węgl.og.: 241.88 g; węgl.przysw.: 199.61 g; kw.tł.nasyc.: 26.56 g; błonnik: 26.77 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 61.47 g;

sobota 2026-08-15 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>), serek tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.66 kcal; bialko og.: 64.83 g; tł.: 90.54 g; węgl.og.: 326.3 g; węgl.przysw.: 278.4 g; kw.tł.nasyc.: 41.12 g; błonnik: 31.46 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 69.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Karkówka po cygańsku 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 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</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.: 2407.94 kcal; bialko og.: 100.12 g; tł.: 108.09 g; węgl.og.: 257.4 g; węgl.przysw.: 229.24 g; kw.tł.nasyc.: 33.5 g; błonnik: 28.17 g; sól: 7.06 g; suma.cuk.prost.: 49.08 g;

niedziela 2026-08-16Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziolami 100 g , sos potrawkowy 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>), 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.: 2399.62 kcal; bialko og.: 112.68 g; tł.: 98.01 g; węgl.og.: 261.98 g; węgl.przysw.: 240.76 g; kw.tł.nasyc.: 31.1 g; błonnik: 21.23 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 41.54 g;

niedziela 2026-08-16Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziolami 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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</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: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.54 kcal; bialko og.: 117.74 g; tł.: 103.24 g; węgl.og.: 252.88 g; węgl.przysw.: 222.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.22 g; błonnik: 30.77 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 52.25 g;

niedziela 2026-08-16Jadłospis 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 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>), 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.63 kcal; bialko og.: 85.34 g; tł.: 92.81 g; węgl.og.: 291.76 g; węgl.przysw.: 257.75 g; kw.tł.nasyc.: 32.99 g; błonnik: 33.99 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 71.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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 , Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2106.15 kcal; białko og.: 107.92 g; tł.: 70.35 g; węgl.og.: 274.6 g; węgl.przysw.: 245.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 28.92 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 49.06 g;

poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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 , Sałata dekoracyjna 12 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2125.07 kcal; białko og.: 106.48 g; tł.: 60.13 g; węgl.og.: 302.32 g; węgl.przysw.: 276.28 g; kw.tł.nasyc.: 25.94 g; błonnik: 26.05 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 47.97 g;

poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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 , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2073.46 kcal; białko og.: 107.81 g; tł.: 66.9 g; węgl.og.: 283.01 g; węgl.przysw.: 221.39 g; kw.tł.nasyc.: 26.58 g; błonnik: 37.57 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 71.37 g;

poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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>), miód 25 g , pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), kapusta na krótko 100 g (<u>GLU</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.46 kcal; białko og.: 85.78 g; tł.: 66.63 g; węgl.og.: 325.65 g; węgl.przysw.: 295.48 g; kw.tł.nasyc.: 32.69 g; błonnik: 28.09 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 67.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20Jadłospis 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu z duszoną cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.32 kcal; białko og.: 123.11 g; tł.: 84.15 g; węgl.og.: 262.19 g; węgl.przysw.: 234.4 g; kw.tł.nasyc.: 33.51 g; błonnik: 27.81 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 54.78 g;

czwartek 2026-08-20Jadłospis 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.72 kcal; białko og.: 119.44 g; tł.: 84.27 g; węgl.og.: 286.86 g; węgl.przysw.: 260.83 g; kw.tł.nasyc.: 35.71 g; błonnik: 26.03 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 55.47 g;

czwartek 2026-08-20Jadłospis 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: nektarynka 1 Por ,	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.04 kcal; białko og.: 114.88 g; tł.: 88.57 g; węgl.og.: 271.3 g; węgl.przysw.: 235.96 g; kw.tł.nasyc.: 35.96 g; błonnik: 35.36 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 73.61 g;

czwartek 2026-08-20Jadłospis 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	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>), 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.69 kcal; białko og.: 94.33 g; tł.: 91.24 g; węgl.og.: 323.44 g; węgl.przysw.: 292.78 g; kw.tł.nasyc.: 38.19 g; błonnik: 30.68 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 75.17 g;