

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 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>), Szyńska gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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 drobiowe 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.: 2244.33 kcal; białko og.: 91.65 g; tł.: 94.88 g; węgl.og.: 252.59 g; węgl.przysw.: 228.33 g; kw.tł.nasyc.: 23.19 g; błonnik: 24.28 g; sól: 8.68 g; suma.cuk.prost.: 65.61 g;

niedziela 2026-09-13 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>), Szyńska gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe 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.: 2303.42 kcal; białko og.: 96.53 g; tł.: 88.58 g; węgl.og.: 276.46 g; węgl.przysw.: 252.52 g; kw.tł.nasyc.: 25.64 g; błonnik: 23.94 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 63.71 g;

niedziela 2026-09-13 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>), Szyńska 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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.67 kcal; białko og.: 93.8 g; tł.: 95.76 g; węgl.og.: 290.07 g; węgl.przysw.: 227.92 g; kw.tł.nasyc.: 26.09 g; błonnik: 33.99 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 97.62 g;

niedziela 2026-09-13 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 , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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>), 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.: 2472.11 kcal; białko og.: 84.57 g; tł.: 110.11 g; węgl.og.: 299.47 g; węgl.przysw.: 272.52 g; kw.tł.nasyc.: 35.1 g; błonnik: 26.97 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 98.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (SO2),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227.83 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 87.4 g; węgl.og.: 274.15 g; węgl.przysw.: 245.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.59 g; błonnik: 27.61 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 60.77 g;

poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (SO2),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR),, gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU),, ćwikła 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), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2161.14 kcal; białko og.: 97.08 g; tł.: 73.19 g; węgl.og.: 290.77 g; węgl.przysw.: 265.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 24.6 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 56.12 g;

poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2108.01 kcal; białko og.: 98.02 g; tł.: 79.79 g; węgl.og.: 268.25 g; węgl.przysw.: 231.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 34.2 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 68.52 g;

poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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 topiony 50 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (SO2), jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 450 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (GLU), sos waniliowy 60 ml (MLE), surówka z marchewki i ananasa 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2436.34 kcal; białko og.: 79.3 g; tł.: 82.8 g; węgl.og.: 360.39 g; węgl.przysw.: 327.81 g; kw.tł.nasyc.: 35.48 g; błonnik: 29.82 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 91.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.59 kcal; białko og.: 98.56 g; tł.: 100.76 g; węgl.og.: 284.79 g; węgl.przysw.: 254.06 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 30.48 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 84.55 g;

wtorek 2026-09-15 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.97 kcal; białko og.: 106.98 g; tł.: 86.9 g; węgl.og.: 307.17 g; węgl.przysw.: 278.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 28.13 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 84.08 g;

wtorek 2026-09-15 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt ,	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.58 kcal; białko og.: 102.24 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 277.1 g; węgl.przysw.: 239.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.42 g; błonnik: 37.53 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 88.74 g;

wtorek 2026-09-15 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.44 kcal; białko og.: 72.15 g; tł.: 70.39 g; węgl.og.: 348.94 g; węgl.przysw.: 317.76 g; kw.tł.nasyc.: 26.81 g; błonnik: 30.95 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 84.3 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-16Jadłospis 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</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 , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.83 kcal; bialko og.: 82.74 g; tł.: 80.42 g; węgl.og.: 297.93 g; węgl.przysw.: 243.42 g; kw.tł.nasyc.: 24.2 g; błonnik: 38.28 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 38.36 g;

środa 2026-09-16Jadłospis 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.12 kcal; bialko og.: 70.51 g; tł.: 89.38 g; węgl.og.: 268 g; węgl.przysw.: 231.45 g; kw.tł.nasyc.: 23.4 g; błonnik: 21.05 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 34.64 g;

środa 2026-09-16Jadłospis 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa 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 zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</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 , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2122.31 kcal; bialko og.: 81.08 g; tł.: 79.78 g; węgl.og.: 276.21 g; węgl.przysw.: 193.28 g; kw.tł.nasyc.: 22.56 g; błonnik: 38.52 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 51.94 g;

środa 2026-09-16Jadłospis 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>SO2</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),	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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.53 kcal; bialko og.: 64.88 g; tł.: 105.32 g; węgl.og.: 268.82 g; węgl.przysw.: 232.33 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 21 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 45.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1921.48 kcal; bialko og.: 82.82 g; tł.: 74.34 g; węgl.og.: 242.76 g; węgl.przysw.: 199.52 g; kw.tł.nasyc.: 26.8 g; błonnik: 27.12 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 40.62 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2040.77 kcal; bialko og.: 82.1 g; tł.: 78.53 g; węgl.og.: 261.41 g; węgl.przysw.: 222.43 g; kw.tł.nasyc.: 27.6 g; błonnik: 22.85 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 40.11 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 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.: 2095.12 kcal; bialko og.: 97.14 g; tł.: 82.94 g; węgl.og.: 255.35 g; węgl.przysw.: 206.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 32.76 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 66.61 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlet z fasoli i warzyw pieczony 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga. 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.: 2168.46 kcal; bialko og.: 60.84 g; tł.: 85.93 g; węgl.og.: 303.77 g; węgl.przysw.: 252.37 g; kw.tł.nasyc.: 32.98 g; błonnik: 33.94 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 73.56 g;

