

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ, 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.17 kcal; bialko og.: 100.4 g; tł.: 80.67 g; węgl.og.: 287.84 g; węgl.przysw.: 240.21 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 31.93 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 50.33 g;

czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2240.01 kcal; bialko og.: 106.18 g; tł.: 73 g; węgl.og.: 304.82 g; węgl.przysw.: 259.54 g; kw.tł.nasyc.: 25.76 g; błonnik: 29.56 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 52.44 g;

czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ, 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2210.67 kcal; bialko og.: 103.46 g; tł.: 79 g; węgl.og.: 293.25 g; węgl.przysw.: 211.48 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 37.9 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 67.35 g;

czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ, 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>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.41 kcal; bialko og.: 83.43 g; tł.: 86.45 g; węgl.og.: 353.57 g; węgl.przysw.: 304.36 g; kw.tł.nasyc.: 35.72 g; błonnik: 33.48 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 67.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1996.32 kcal; bialko og.: 86.99 g; tł.: 78.22 g; węgl.og.: 249.79 g; węgl.przysw.: 222.69 g; kw.tł.nasyc.: 26.88 g; błonnik: 27.14 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 39.31 g;

sobota 2026-10-03 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pomidorowy 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: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.41 kcal; bialko og.: 96.09 g; tł.: 76.13 g; węgl.og.: 273.72 g; węgl.przysw.: 246.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 27.65 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 39.55 g;

sobota 2026-10-03 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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>), 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: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.01 kcal; bialko og.: 109.27 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 268.01 g; węgl.przysw.: 232.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 33.38 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 66.38 g;

sobota 2026-10-03 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 , jabłko 150 g ,	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 młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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 tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.64 kcal; bialko og.: 68.54 g; tł.: 95.61 g; węgl.og.: 331.36 g; węgl.przysw.: 296.77 g; kw.tł.nasyc.: 41.24 g; błonnik: 32.51 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 66.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), 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 indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z tuńczyka 90g 1 szt , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.19 kcal; białko og.: 105.07 g; tł.: 82.58 g; węgl.og.: 289.57 g; węgl.przysw.: 242.18 g; kw.tł.nasyc.: 26.19 g; błonnik: 31.89 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 42.97 g;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), 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>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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 sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.06 kcal; białko og.: 104.06 g; tł.: 72.34 g; węgl.og.: 292.05 g; węgl.przysw.: 251.58 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 24.97 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 42.57 g;

poniedziałek 2026-10-05 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 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, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.84 kcal; białko og.: 117.46 g; tł.: 73.08 g; węgl.og.: 282.18 g; węgl.przysw.: 226.15 g; kw.tł.nasyc.: 29.69 g; błonnik: 38.42 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 60.7 g;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 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>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2537.01 kcal; białko og.: 116.87 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 317.39 g; węgl.przysw.: 275.01 g; kw.tł.nasyc.: 49.1 g; błonnik: 24.79 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 79.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , polówka banana 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Ciesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2217.76 kcal; białko og.: 98.1 g; tł.: 87.57 g; węgl.og.: 274.34 g; węgl.przysw.: 246.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 27.83 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 72.92 g;

wtorek 2026-10-06 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , polówka banana 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.09 kcal; białko og.: 103.19 g; tł.: 77.57 g; węgl.og.: 294.41 g; węgl.przysw.: 267.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.82 g; błonnik: 26.5 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 71.79 g;

wtorek 2026-10-06 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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Ciesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.06 kcal; białko og.: 102.81 g; tł.: 87.75 g; węgl.og.: 248.16 g; węgl.przysw.: 217.34 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 30.83 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 67.39 g;

wtorek 2026-10-06 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 półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , polówka banana 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Ciesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <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>), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.78 kcal; białko og.: 82.78 g; tł.: 89.14 g; węgl.og.: 363.17 g; węgl.przysw.: 331.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 31.61 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 96.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), bigos na wędzoniec z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO₂</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), papryka kolorowa 100 g , miód 25 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt(<u>GLU₁</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2071.2 kcal; białko og.: 72.21 g; tł.: 76.76 g; węgl.og.: 271.46 g; węgl.przysw.: 242.24 g; kw.tł.nasyc.: 23.59 g; błonnik: 29.24 g; sól: 7.3 g; suma.cuk.prost.: 39.87 g;

środa 2026-10-07		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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , miód 25 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2265.49 kcal; białko og.: 93.23 g; tł.: 80.34 g; węgl.og.: 289.41 g; węgl.przysw.: 263.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 25.59 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 42.36 g;

środa 2026-10-07			Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kawa zbożowa z makiem 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,		zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), mix салат z pomidorkami koktajlowymi i cebulką pod winogretem 100 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>), poledwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , roszonek 10 g ,	
		Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),		Posilek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.6 kcal; białko.og.: 107.29 g; tł.: 89.54 g; węgl.og.: 266.45 g; węgl.przysw.: 228.38 g; kw.tł.nasyc.: 30.43 g; błonnik: 35.99 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.próst.: 71.02 g;

środa 2026-10-07 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>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), mix salat z pomidorkami koktajlowymi i cebulką pod winegretem 100 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>), papryka kolorowa 100 g , miód 25 g ,
		Posilek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.26 kcal; białko og.: 64.35 g; tł.: 99.53 g; węgl.og.: 304.75 g; węgl.przysw.: 276.93 g; kw.tł.nasy.: 31.83 g; błonnik: 25.73 g; sól: 4.09 g; suma.cuk.próst.: 76.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2200.16 kcal; białko og.: 102.41 g; tł.: 91.26 g; węgl.og.: 262.56 g; węgl.przysw.: 230.22 g; kw.tł.nasyc.: 38.84 g; błonnik: 32.4 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 60.52 g;

sobota 2026-10-10 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.54 kcal; białko og.: 99.71 g; tł.: 74.5 g; węgl.og.: 266.69 g; węgl.przysw.: 240.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.8 g; błonnik: 25.73 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 54.27 g;

sobota 2026-10-10 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , gruszka 140 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.04 kcal; białko og.: 115.69 g; tł.: 78.73 g; węgl.og.: 280.79 g; węgl.przysw.: 216.15 g; kw.tł.nasyc.: 34.15 g; błonnik: 36.52 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 87.62 g;

sobota 2026-10-10 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiorom w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.43 kcal; białko og.: 84.59 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 320.59 g; węgl.przysw.: 263.72 g; kw.tł.nasyc.: 39.96 g; błonnik: 28.73 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 74.89 g;