

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (SO2),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), 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), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.26 kcal; białko og.: 104.8 g; tł.: 89.4 g; węgl.og.: 294.64 g; węgl.przysw.: 260.42 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 33.46 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 61.74 g;

poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (SO2),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 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), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.04 kcal; białko og.: 106.89 g; tł.: 85.85 g; węgl.og.: 302.81 g; węgl.przysw.: 278.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 23.95 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 49.6 g;

poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.5 kcal; białko og.: 102.11 g; tł.: 87.87 g; węgl.og.: 307.82 g; węgl.przysw.: 233.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 41.37 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 77.09 g;

poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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 , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki z majonezem 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), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2642.61 kcal; białko og.: 94.11 g; tł.: 109.35 g; węgl.og.: 337.69 g; węgl.przysw.: 305.43 g; kw.tł.nasyc.: 49.19 g; błonnik: 30.18 g; sól: 7.77 g; suma.cuk.prost.: 69.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g , jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), lazanki zapiekane z kapusta, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.65 kcal; bialko og.: 66.42 g; tł.: 96.04 g; węgl.og.: 281.31 g; węgl.przysw.: 255.13 g; kw.tł.nasyc.: 25.35 g; błonnik: 27.99 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 31.22 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2499.61 kcal; bialko og.: 80.75 g; tł.: 98.2 g; węgl.og.: 323.39 g; węgl.przysw.: 301.86 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 23.33 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 33.47 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , nektarynka 1 Por , jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jablko 150 g ,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.11 kcal; bialko og.: 73.03 g; tł.: 99.31 g; węgl.og.: 286.14 g; węgl.przysw.: 248 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 36.04 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 59.94 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), salata lodowa z ziolami 70 g , nektarynka 1 Por , jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , lazanki zapiekane z kapusta, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.05 kcal; bialko og.: 66.38 g; tł.: 98.17 g; węgl.og.: 323.44 g; węgl.przysw.: 297.13 g; kw.tł.nasyc.: 33.5 g; błonnik: 28.12 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 56.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2172.25 kcal; białko og.: 120.47 g; tł.: 73.47 g; węgl.og.: 271.98 g; węgl.przysw.: 245.74 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 26.25 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 52.37 g;

czwartek 2026-09-24 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.77 kcal; białko og.: 117.32 g; tł.: 65.38 g; węgl.og.: 298.54 g; węgl.przysw.: 270.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.14 g; błonnik: 27.62 g; sól: 4.1 g; suma.cuk.prost.: 54.6 g;

czwartek 2026-09-24 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.83 kcal; białko og.: 116.45 g; tł.: 67.77 g; węgl.og.: 281.07 g; węgl.przysw.: 217.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.67 g; błonnik: 35.9 g; sól: 3.85 g; suma.cuk.prost.: 78.18 g;

czwartek 2026-09-24 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.31 kcal; białko og.: 112.43 g; tł.: 79.19 g; węgl.og.: 318.87 g; węgl.przysw.: 292.76 g; kw.tł.nasyc.: 42.04 g; błonnik: 26.12 g; sól: 3.72 g; suma.cuk.prost.: 89.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
jogurt owocowy 2% 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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, 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 , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.85 kcal; białko og.: 77.57 g; tł.: 99.78 g; węgl.og.: 290.9 g; węgl.przysw.: 261.8 g; kw.tł.nasyc.: 31.35 g; błonnik: 30.29 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 70.3 g;

piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
jogurt owocowy 2% 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.89 kcal; białko og.: 74.28 g; tł.: 99.99 g; węgl.og.: 308.56 g; węgl.przysw.: 283.68 g; kw.tł.nasyc.: 23.67 g; błonnik: 26.45 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 72.43 g;

piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
jogurt naturalny 2% 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.31 kcal; białko og.: 71.23 g; tł.: 100.65 g; węgl.og.: 285.42 g; węgl.przysw.: 245.99 g; kw.tł.nasyc.: 23.9 g; błonnik: 38.82 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 88.22 g;

piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
jogurt owocowy 2% 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Makaron razowy z kalafiozem w sosie serowym 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką z dodatkiem oleju 130 g (<u>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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.65 kcal; białko og.: 62.54 g; tł.: 81.29 g; węgl.og.: 372.82 g; węgl.przysw.: 345.46 g; kw.tł.nasyc.: 33.78 g; błonnik: 28.91 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 88.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-09-26 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₊</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₊</u>), papryka kolorowa 100 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE₊</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ₊</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₊</u>), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₊</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₊</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR₊</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE₊</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.97 kcal; białko og.: 97.72 g; tł.: 82.78 g; węgl.og.: 283.23 g; węgl.przysw.: 248.36 g; kw.tł.nasy.: 32.81 g; błonnik: 34.92 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 64.07 g;

sobota 2026-09-26			Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,		zupa 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 , 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,		
			Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,		

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.95 kcal; białko og.: 96.05 g; tł.: 76.84 g; węgl.og.: 263.49 g; węgl.przysw.: 240.55 g; kw.tł.nasy.: 32.61 g; błonnik: 22.96 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 52.74 g;

sobota 2026-09-26		Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,		zupa 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 chrzanowa z koperkiem i olejem 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	
		Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	
		Posilek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2158.41 kcal; białko og.: 112.17 g; tł.: 80.7 g; węgl.og.: 263.74 g; węgl.przysw.: 229.4 g; kw.tł.nasyc.: 34.92 g; błonnik: 34.38 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 81.86 g;

sobota 2026-09-26			Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g, kiwi 1 szt,		zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 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. 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g,	
				Posilek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.62 kcal; białko og.: 83.58 g; tł.: 81.26 g; węgl.og.: 300.2 g; węgl.przysw.: 264.45 g; kw.tł.nasyc.: 33.08 g; błonnik: 35.79 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 83.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 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 Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 , salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2201.83 kcal; bialko og.: 88.17 g; tł.: 92.77 g; węgl.og.: 250.39 g; węgl.przysw.: 225.75 g; kw.tł.nasyc.: 23.14 g; błonnik: 24.67 g; sól: 8.32 g; suma.cuk.prost.: 48.36 g;

niedziela 2026-09-27 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 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 , 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>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.56 kcal; bialko og.: 89.79 g; tł.: 90.59 g; węgl.og.: 272.88 g; węgl.przysw.: 249.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 23.35 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 50.58 g;

niedziela 2026-09-27 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>), 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 Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.17 kcal; bialko og.: 90.32 g; tł.: 93.65 g; węgl.og.: 287.87 g; węgl.przysw.: 225.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 34.38 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 80.37 g;

niedziela 2026-09-27 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 , krokiety ziemniaczane z fetą i suszonymi pomidorami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2550.06 kcal; bialko og.: 79.79 g; tł.: 95.63 g; węgl.og.: 357.33 g; węgl.przysw.: 328.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.09 g; błonnik: 28.63 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 84.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 50 g (<u>SEL</u>), papryka kolorowa 100 g , miód 25 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.52 kcal; białko og.: 110.96 g; tł.: 96.05 g; węgl.og.: 282.08 g; węgl.przysw.: 251.72 g; kw.tł.nasyc.: 36.08 g; błonnik: 29.71 g; sól: 8.99 g; suma.cuk.prost.: 41.56 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g , miód 25 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.88 kcal; białko og.: 102.64 g; tł.: 70.17 g; węgl.og.: 296.61 g; węgl.przysw.: 271.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.11 g; błonnik: 24.88 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 37.81 g;

poniedziałek 2026-09-28 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.14 kcal; białko og.: 105.43 g; tł.: 77.44 g; węgl.og.: 269.57 g; węgl.przysw.: 230.32 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 36.5 g; sól: 9.05 g; suma.cuk.prost.: 58.3 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek tartare. 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gotąbek z kaszą gryczaną, warzywami i pieczarkami 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.24 kcal; białko og.: 76.56 g; tł.: 95.6 g; węgl.og.: 276.39 g; węgl.przysw.: 249.16 g; kw.tł.nasyc.: 35.8 g; błonnik: 27.24 g; sól: 8.51 g; suma.cuk.prost.: 48.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze 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>), galaretkę z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.94 kcal; białko og.: 119.4 g; tł.: 81.54 g; węgl.og.: 287.05 g; węgl.przysw.: 260.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 26.69 g; sól: 4.27 g; suma.cuk.prost.: 90.83 g;

wtorek 2026-09-29		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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u>, <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>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</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u>, <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.93 kcal; białko og.: 120.18 g; tł.: 61.02 g; węgl.og.: 295.54 g; węgl.przysw.: 271.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 23.96 g; sól: 4.2 g; suma.cuk.prost.: 89.48 g;

wtorek 2026-09-29		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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , nektarynka 1 Por ,		zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	
		Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	
		Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2129.21 kcal; białko og.: 123.14 g; tł.: 70.39 g; węgl.og.: 267.83 g; węgl.przysw.: 235.81 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 32.05 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 89.28 g;

wtorek 2026-09-29			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 , roszponka 10 g , polówka banana 1 Por ,		zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze 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 Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	
				Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2483.28 kcal; białko og.: 82.7 g; tł.: 86.62 g; węgl.og.: 358.22 g; węgl.przysw.: 332.45 g; kw.tł.nasyc.: 33.41 g; błonnik: 25.79 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 97.87 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 100 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziołami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.23 kcal; bialko og.: 80.1 g; tł.: 93.26 g; węgl.og.: 286.88 g; węgl.przysw.: 252.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.55 g; błonnik: 34.01 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 43.43 g;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 100 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.68 kcal; bialko og.: 68.12 g; tł.: 103 g; węgl.og.: 258.18 g; węgl.przysw.: 241.05 g; kw.tł.nasyc.: 25.02 g; błonnik: 17.14 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 39.9 g;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 100 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziołami 70 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pulpet z indyka gotowany. 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: jablko 150 g ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.15 kcal; bialko og.: 78.02 g; tł.: 92.9 g; węgl.og.: 254.23 g; węgl.przysw.: 219 g; kw.tł.nasyc.: 23.91 g; błonnik: 33.14 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 52.95 g;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>), salata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
		Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.13 kcal; bialko og.: 61.99 g; tł.: 100.26 g; węgl.og.: 269.19 g; węgl.przysw.: 250.14 g; kw.tł.nasyc.: 33.12 g; błonnik: 19.06 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 43 g;