

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, 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>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2163.01 kcal; bialko og.: 86.55 g; tł.: 95.53 g; węgl.og.: 235.86 g; węgl.przysw.: 212.15 g; kw.tł.nasyc.: 24.04 g; błonnik: 23.72 g; sól: 8.34 g; suma.cuk.prost.: 50.48 g;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, 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>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos ziolowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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, 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 ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.86 kcal; bialko og.: 91.04 g; tł.: 91.31 g; węgl.og.: 261.13 g; węgl.przysw.: 237.71 g; kw.tł.nasyc.: 24.73 g; błonnik: 23.43 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 50.93 g;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos ziolowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.05 kcal; bialko og.: 94.09 g; tł.: 101.53 g; węgl.og.: 250.82 g; węgl.przysw.: 221.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.4 g; błonnik: 29.81 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 66.06 g;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, 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>), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Brokuł smażony w cieście naleśnikowym z serem 4 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 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>), twarożek z jogurtem 2. x 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.43 kcal; bialko og.: 83.43 g; tł.: 112.8 g; węgl.og.: 262.72 g; węgl.przysw.: 234.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 27.78 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 83.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ogórek kiszony 100 g (GOR),
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.35 kcal; białko og.: 105.02 g; tł.: 79.43 g; węgl.og.: 288.6 g; węgl.przysw.: 243.48 g; kw.tł.nasyc.: 25.93 g; błonnik: 29.62 g; sól: 8.2 g; suma.cuk.prost.: 38.34 g;

poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.77 kcal; białko og.: 106.34 g; tł.: 66.11 g; węgl.og.: 318.92 g; węgl.przysw.: 279.08 g; kw.tł.nasyc.: 24.08 g; błonnik: 24.34 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 37.24 g;

poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (GOR), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR),
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2094.78 kcal; białko og.: 103.28 g; tł.: 71.87 g; węgl.og.: 276.15 g; węgl.przysw.: 222.14 g; kw.tł.nasyc.: 24.46 g; błonnik: 36.41 g; sól: 7.95 g; suma.cuk.prost.: 55.14 g;

poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek tartare. 3 szt (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, 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), serek topiony 50 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), dżem 25 g (SOZ),
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2538 kcal; białko og.: 110.73 g; tł.: 99.44 g; węgl.og.: 309.95 g; węgl.przysw.: 270.5 g; kw.tł.nasyc.: 43.57 g; błonnik: 23.95 g; sól: 7.63 g; suma.cuk.prost.: 69.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15Jadłospis 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.01 kcal; białko og.: 89.34 g; tł.: 93.37 g; węgl.og.: 290.45 g; węgl.przysw.: 263.95 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 26.68 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 76.42 g;

czwartek 2026-10-15Jadłospis 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.84 kcal; białko og.: 99.96 g; tł.: 85.6 g; węgl.og.: 309.36 g; węgl.przysw.: 283.2 g; kw.tł.nasyc.: 30.67 g; błonnik: 26.32 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 78.5 g;

czwartek 2026-10-15Jadłospis 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.45 kcal; białko og.: 99.61 g; tł.: 90.39 g; węgl.og.: 310.6 g; węgl.przysw.: 244.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.94 g; błonnik: 37.93 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 99.87 g;

czwartek 2026-10-15Jadłospis 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>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>GLU</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>), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.13 kcal; białko og.: 59.52 g; tł.: 54.31 g; węgl.og.: 394.63 g; węgl.przysw.: 361.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 33.53 g; sól: 3.62 g; suma.cuk.prost.: 110.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorami zapiekany w sosie serowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.35 kcal; białko og.: 102.55 g; tł.: 79.81 g; węgl.og.: 282.49 g; węgl.przysw.: 253.74 g; kw.tł.nasyc.: 32.38 g; błonnik: 25.93 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 64.13 g;

piątek 2026-10-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.68 kcal; białko og.: 106.28 g; tł.: 67.37 g; węgl.og.: 280.8 g; węgl.przysw.: 252.18 g; kw.tł.nasyc.: 27.67 g; błonnik: 25.86 g; sól: 4.14 g; suma.cuk.prost.: 63.71 g;

piątek 2026-10-16 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>), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 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>), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2046.35 kcal; białko og.: 106.31 g; tł.: 78.93 g; węgl.og.: 245.52 g; węgl.przysw.: 212.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.3 g; błonnik: 30.33 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 62.9 g;

piątek 2026-10-16 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	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 i kukurydzy 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>), serek Haga. 3 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.34 kcal; białko og.: 69.11 g; tł.: 93.21 g; węgl.og.: 328.84 g; węgl.przysw.: 299.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.12 g; błonnik: 25.59 g; sól: 3.48 g; suma.cuk.prost.: 72.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z 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>), 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.: 2045.63 kcal; białko og.: 83.56 g; tł.: 81.1 g; węgl.og.: 257.05 g; węgl.przysw.: 213.81 g; kw.tł.nasyc.: 27 g; błonnik: 27.77 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 49.59 g;

sobota 2026-10-17 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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), 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.: 2118.91 kcal; białko og.: 92.21 g; tł.: 73.93 g; węgl.og.: 281.99 g; węgl.przysw.: 240.46 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 26.05 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 50.61 g;

sobota 2026-10-17 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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z 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>), 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.: 2195.28 kcal; białko og.: 105.85 g; tł.: 83.56 g; węgl.og.: 268.91 g; węgl.przysw.: 221.07 g; kw.tł.nasyc.: 31.02 g; błonnik: 32.36 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 72.26 g;

sobota 2026-10-17 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>), miód 25 g , serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku 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>), 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.: 2362.43 kcal; białko og.: 71.94 g; tł.: 91.35 g; węgl.og.: 328.69 g; węgl.przysw.: 280.28 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 32.93 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 71.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</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>), 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: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.01 kcal; bialko og.: 95.96 g; tł.: 95.55 g; węgl.og.: 239.1 g; węgl.przysw.: 214.56 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 24.54 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 43.34 g;

niedziela 2026-10-18Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos potrawkowy 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), salata lodowa z ziolami 70 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.01 kcal; bialko og.: 95.69 g; tł.: 95.58 g; węgl.og.: 263.53 g; węgl.przysw.: 238.37 g; kw.tł.nasyc.: 31.73 g; błonnik: 25.16 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 44.71 g;

niedziela 2026-10-18Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90. x 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 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>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe 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: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.85 kcal; bialko og.: 96.97 g; tł.: 98.03 g; węgl.og.: 275.4 g; węgl.przysw.: 213.69 g; kw.tł.nasyc.: 33.33 g; błonnik: 33.54 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 75.06 g;

niedziela 2026-10-18Jadłospis 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 , fasolka po bretońsku wege 180 g (<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 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: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2569.94 kcal; bialko og.: 100.58 g; tł.: 83.61 g; węgl.og.: 380.81 g; węgl.przysw.: 330.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 50.54 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 87.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g (GOR),
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.18 kcal; białko og.: 101.61 g; tł.: 91.56 g; węgl.og.: 285.19 g; węgl.przysw.: 252.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.26 g; błonnik: 32.85 g; sól: 9.35 g; suma.cuk.prost.: 35.92 g;

poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z udźca indyka duszona w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.46 kcal; białko og.: 104.07 g; tł.: 80.1 g; węgl.og.: 296.72 g; węgl.przysw.: 274.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.75 g; błonnik: 21.9 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 38.72 g;

poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka gotowana 50 g (SEL, GOR), pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z udźca indyka duszona w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2154.16 kcal; białko og.: 101.57 g; tł.: 85.01 g; węgl.og.: 267.48 g; węgl.przysw.: 226.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 38.54 g; sól: 7.63 g; suma.cuk.prost.: 56.26 g;

poniedziałek 2026-10-19Jadłospis 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 , pomidor 100 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krostki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka meksykańska z kukurydzą i 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), Ser żółty 50 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.81 kcal; białko og.: 88.17 g; tł.: 96.44 g; węgl.og.: 321 g; węgl.przysw.: 289.44 g; kw.tł.nasyc.: 40.3 g; błonnik: 31.56 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 42.4 g;

