

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kurcząt 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g , herbata 250ml ,	biały barszcz z ziemniakami diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , marchew z groszkiem 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), ser żółty 30g (<i>MLE</i>), sałata 10g , zrazówka ze spiżarki 55g ,
	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: sok wielowarzywny Fortuna 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.64 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;

niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , polędwica z kurcząt 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g ,	biały barszcz z ziemniakami diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , marchew z groszkiem 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml ,	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), zrazówka ze spiżarki 55g , twaróg 40g (<i>MLE</i>), sałata 10g ,
	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: sok wielowarzywny Fortuna 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.44 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 83.81 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g;

niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , polędwica z kurcząt 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g ,	biały barszcz z ziemniakami diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), marchew z groszkiem 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych - bez cukru 250ml ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), zrazówka ze spiżarki 55g , twaróg 40g (<i>MLE</i>), sałata 10g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , szynka z piersią kurczaka 30g ,	Podwieczorek: kisiel z jabłkami cukrz 200ml ,	Posiłek nocny: sok wielowarzywny Fortuna 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.85 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; suma cukrów prostych: 65.94 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g;

niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kurcząt 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g , herbata 250ml ,	biały barszcz z ziemniakami diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , marchew z groszkiem 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), ser żółty 30g (<i>MLE</i>), sałata 10g , zrazówka ze spiżarki 55g ,
II Śniadanie: sok owocowy Fortuna 300ml 1g ,	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: sok wielowarzywny Fortuna 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.14 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; suma cukrów prostych: 106.85 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
ryż na mleku 370ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pasztet z żurawiną 70g (<i>SOJ</i> , <i>SEL</i>), ogórek kiszony 50g , sałata lodowa 15g ,	pejzanka 500ml (<i>SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , kapusta pekińska z olejem 120g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), sałata 10g ,
	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.89 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; suma cukrów prostych: 90.19 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
ryż na mleku 370ml (<i>MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , schabowa kanapkowa 55g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), ogórek kiszony 50g , sałata lodowa 15g ,	selerowa diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , marchew z jabłkiem 120g ,	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), sałata 10g ,
	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.36 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; suma cukrów prostych: 92.54 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
ryż na mleku 370ml (<i>MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , schabowa kanapkowa 55g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), ogórek kiszony 50g , sałata lodowa 15g ,	selerowa diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , kisiel cukrz 200ml , marchew z jabłkiem 120g ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), sałata 10g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pierś opiekana 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>),	Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
ryż na mleku 370ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , schabowa kanapkowa 55g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), pomidor 50g , sałata lodowa 15g ,	selerowa diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , kapusta pekińska z olejem 120g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), sałata 10g ,
II Śniadanie: omlęt z dżemem 85g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>),	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2655.24 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; suma cukrów prostych: 103.93 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
zacierka na mleku 370ml (GLU, MLE), chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g , sałata 10g , szynka z piersią kurczaka 30g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (GLU, MLE, SEL), zrazy mielone w sosie 200g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych 250ml , surówka z rzepy i kukurydzy 120g (JAJ, GOR),	chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), schab wiśniowy 55g (GLU, SOJ), sałatka jarzynowa diety 100g (MLE, SEL),
	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: mleczko smakowe 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.94 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; suma cukrów prostych: 87.11 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

wtorek 2025-06-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
zacierka na mleku 370ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g , sałata 10g , szynka z piersią kurczaka 30g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (GLU, MLE, SEL), pulpet drob. w sosie koperkowym 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych 250ml , buraczki diety 120g ,	chleb pszenny 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), schab wiśniowy 55g (GLU, SOJ), sałatka jarzynowa diety 100g (MLE, SEL),
	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: mleczko smakowe 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.28 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g;

wtorek 2025-06-03 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
zacierka na mleku 370ml (GLU, MLE), chleb razowy 100g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g , szynka z piersią kurczaka 30g , sałata 10g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (GLU, MLE, SEL), pulpet drob. w sosie koperkowym 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych - bez cukru 250ml , kapusta czerwona z olejem 120g ,	chleb razowy 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), schab wiśniowy 55g (GLU, SOJ), sałatka jarzynowa diety 100g (MLE, SEL),
II Śniadanie: chleb razowy 50g (GLU), masło diety 10g (MLE), herbata 250ml , pasztetowa 40g ,	Podwieczorek: marchew z jabłkiem 120g ,	Posiłek nocny: sok pomidorowy 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.39 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; suma cukrów prostych: 67.74 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g;

wtorek 2025-06-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (MLE), chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g , sałata 10g , szynka z piersią kurczaka 30g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (GLU, MLE, SEL), pulpet drob. w sosie koperkowym 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych 250ml , buraczki diety 120g ,	chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), schab wiśniowy 55g (GLU, SOJ), sałatka jarzynowa diety 100g (MLE, SEL),
II Śniadanie: drożdżówka 1szt (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: mleczko smakowe 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.78 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; suma cukrów prostych: 99.90 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
serek Darek 150g 1szt (MLE), chleb żytni 50g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , szynka na krajalicę 55g , pomidor 50g , bułka pszenna 50g (GLU), sałata lodowa 15g ,	rosół z kurczakiem w sosie koperkowym (150g) 500ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , sałata z olejem 70g ,	chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g ,
	Podwieczorek: sałatka warzywna cukrzyca 120g (MLE),	Posiłek nocny: sok owocowy Fortuna 300ml 1g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.50 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; suma cukrów prostych: 90.97 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;		
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
serek Darek 150g 1szt (MLE), chleb pszenny 50g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , szynka na krajalicę 55g , pomidor 50g , bułka pszenna 50g (GLU), sałata lodowa 15g ,	rosół z kurczakiem z sosem koperkowym diety 500ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , sałata z olejem 70g ,	chleb pszenny 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g ,
	Podwieczorek: sałatka warzywna cukrzyca 120g (MLE),	Posiłek nocny: sok owocowy Fortuna 300ml 1g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.54 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; suma cukrów prostych: 89.59 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;		
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
serek wiejski 200g 1szt (MLE), chleb razowy 100g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , szynka na krajalicę 55g , pomidor 50g , sałata lodowa 15g ,	rosół z kurczakiem z sosem koperkowym diety 500ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 220g , kisiel cukrz 200ml , sałata z olejem cukrz 70g ,	chleb razowy 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (GLU), masło diety 10g (MLE), herbata 250ml , pasztet z żurawiną 40g (SOJ, SEL), surówka z rzepy i jabłka 120g ,	Podwieczorek: sałatka warzywna cukrzyca 120g (MLE),	Posiłek nocny: kefir 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.21 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g;		
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
serek Darek 150g 1szt (MLE), chleb żytni 50g (GLU), masło 20g (MLE), herbata 250ml , szynka na krajalicę 55g , pomidor 50g , bułka pszenna 50g (GLU), sałata lodowa 15g , mleko 250ml (MLE),	rosół z kurczakiem z sosem koperkowym diety 500ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , sałata z olejem 70g ,	chleb żytni 100g (GLU), masło 20g (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, MLE), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g ,
II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: sałatka warzywna cukrzyca 120g (MLE),	Posiłek nocny: sok owocowy Fortuna 300ml 1g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.04 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; suma cukrów prostych: 108.54 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , mielonka wojskowa 55g , papryka świeża 50g , salata roszponka 10g ,	zupa z zielonej fasolki 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kasza jęczmienna na gęsto 200g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml , surówka z ogórka kiszzonego 120g , gulasz wieprzowy 100g (<i>GLU</i>),	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z kotła 55g , pomidor 50g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.52 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; suma cukrów prostych: 69.56 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;

czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , kurczak ze straganu 55g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), dżem 40g , salata roszponka 10g ,	biały barszcz z mak. diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych 250ml , surówka z selera i marchwi 120g (<i>MLE, SEL</i>), gulasz gotowany z drobiu 80g (<i>GLU, SEL</i>),	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z kotła 55g , pomidor 50g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.35 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Sól: 9.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;

czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , kurczak ze straganu 55g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), papryka świeża 50g , salata roszponka 10g ,	biały barszcz z mak. diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych - bez cukru 250ml , surówka z selera i marchwi 120g (<i>MLE, SEL</i>), gulasz gotowany z drobiu 80g (<i>GLU, SEL</i>),	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z kotła 55g , pomidor 50g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , schab wiśniowy 30g (<i>GLU, SOJ</i>),	Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.90 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; suma cukrów prostych: 57.86 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g;

czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , kurczak ze straganu 55g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), papryka świeża 50g , salata roszponka 10g , mleko 250ml (<i>MLE</i>),	biały barszcz z mak. diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z owoców mrożonych 250ml , surówka z selera i marchwi 120g (<i>MLE, SEL</i>), gulasz gotowany z drobiu 80g (<i>GLU, SEL</i>),	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z kotła 55g , pomidor 50g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone z serem 250g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: mandarynka 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.45 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; suma cukrów prostych: 88.32 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata lodowa 15g ,	barszcz ukraiński 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , kapusta kiszona z olejem 120g , ryba smażona 150g (<i>GLU</i>),	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), paluszki indykpolki drobiowe 100g , ogórek świeży 50g , sałata 10g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe 100g 100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: jogurt SKYR owocowy 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2765.93 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 96.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; suma cukrów prostych: 93.57 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;		
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pomidory koktajlowe 50g , pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), sałata lodowa 15g ,	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , makaron z twarogiem 200g (<i>GLU, MLE</i>),	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), paluszki indykpolki drobiowe 100g , pomidor 50g , sałata 10g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe 100g 100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: jogurt SKYR owocowy 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2660.99 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.17 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; suma cukrów prostych: 88.88 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.08 g;		
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
kasza jęczmienna na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pomidory koktajlowe 50g , pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), sałata lodowa 15g ,	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kisiel cukrz 200ml , makaron z twarogiem 200g (<i>GLU, MLE</i>),	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), paluszki indykpolki drobiowe 100g , pomidor 50g , sałata 10g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , polędwica z kotła 30g ,	Podwieczorek: ciasto drożdżowe bez cukru 100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: jogurt SKYR naturalny 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.08 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Sól: 10.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata lodowa 15g ,	barszcz ukraiński 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , makaron z twarogiem 200g (<i>GLU, MLE</i>),	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), paluszki indykpolki drobiowe 100g , ogórek świeży 50g , sałata 10g ,
II Śniadanie: kisiel z jabłkami 200ml ,	Podwieczorek: ciasto drożdżowe 100g 100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: jogurt SKYR owocowy 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2732.53 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; suma cukrów prostych: 113.72 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), sałata 10g , herbata 250ml , ogórek kiszony 50g ,	zagraj diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), pulpet wp w sosie pomidorowym 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), brokuły gotowane 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), szynka w stylu włoskim 55g , papryka świeża 50g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
	Podwieczorek: budyń na gęsto z sokiem 200g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.90 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; suma cukrów prostych: 92.36 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), chleb pszenney 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g , herbata 250ml , sałata 10g ,	zagraj diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), pulpet drob. w sosie pomidorowym 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), brokuły gotowane 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb pszenney 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), szynka w stylu włoskim 55g , dżem 40g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
	Podwieczorek: budyń na gęsto z sokiem 200g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.76 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; suma cukrów prostych: 102.35 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
kasza manna na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g , herbata 250ml , sałata 10g ,	zagraj diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), pulpet drob. w sosie pomidorowym 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), brokuły gotowane 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych - bez cukru 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), szynka w stylu włoskim 55g , papryka świeża 50g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), polędwica z kotła 30g , herbata 250ml ,	Podwieczorek: budyń na gęsto cukrzyca 200g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.16 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa kanapkowa dr 55g (<i>SOJ</i>), pomidor 50g , herbata 250ml , sałata 10g ,	zagraj diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), pulpet wp w sosie pomidorowym 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), brokuły gotowane 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), szynka w stylu włoskim 55g , papryka świeża 50g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 50g ,	Podwieczorek: budyń na gęsto z sokiem 200g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; suma cukrów prostych: 89.03 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
płatki owsiane na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), paprykarz 65g (<i>GLU, RYB, SOJ, GOR</i>), ogórek świeży 50g , herbata 250ml , salata 10g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , buraczki diety 120g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), baleron 55g (<i>GLU, GOR</i>), pomidor 50g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; suma cukrów prostych: 95.21 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;

niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), płatki owsiane na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g , herbata 250ml , salata 10g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml , sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), buraczki diety 120g ,	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), baleron 55g (<i>GLU, GOR</i>), pomidor 50g ,
	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.01 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; suma cukrów prostych: 93.28 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g;

niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), płatki owsiane na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g , herbata 250ml , salata 10g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , kapusta czerwona z olejem 120g , kisiel cukrz 200ml ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), baleron 55g (<i>GLU, GOR</i>), pomidor 50g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , ser żółty 30g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: kisiel z jabłkami cukrz 200ml ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.81 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.48 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g;

niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z pasieki 55g , ogórek świeży 50g , herbata 250ml , salata 10g ,	pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), sztuka mięsa got. z indyka z sosem 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , buraczki diety 120g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), baleron 55g (<i>GLU, GOR</i>), pomidor 50g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
II Śniadanie: ciastka kruche 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Podwieczorek: kisiel z jabłkami 200ml ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.31 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; suma cukrów prostych: 128.05 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
zacierka na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kotła 55g , papryka świeża 50g , herbata 250ml , sałata lodowa 15g ,	ogórkowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), udko duszone w sosie 150g (<i>GLU</i>), kapusta pekińska z olejem 120g , napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), serdelki bydgoskie wp 100g (<i>SOJ, GOR</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), pomidor 50g ,
	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2716.87 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 115.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; suma cukrów prostych: 85.40 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;		
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
zacierka na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kotła 55g , powidła 40g , herbata 250ml , sałata lodowa 15g ,	ogórkowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), udko gotowane w sosie koperkowym diety 150g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), marchew gotowana 120g (<i>GLU</i>), napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), serdelki bydgoskie wp 100g (<i>SOJ, GOR</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), pomidor 50g ,
	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2773.21 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; suma cukrów prostych: 102.72 g; Sól: 9.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
zacierka na mleku 370ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kotła 55g , papryka świeża 50g , herbata 250ml , sałata lodowa 15g ,	ogórkowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), udko gotowane w sosie koperkowym diety 150g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kapusta pekińska z olejem 120g , napój z owoców mrożonych - bez cukru 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), serdelki bydgoskie wp 100g (<i>SOJ, GOR</i>), pomidor 50g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), szynka w stylu włoskim 30g , herbata 250ml ,	Podwieczorek: kefir 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2722.24 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 121.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.27 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Sól: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), polędwica z kotła 55g , papryka świeża 50g , herbata 250ml , sałata lodowa 15g ,	ogórkowa z ryżem 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), udko gotowane w sosie koperkowym diety 150g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kapusta pekińska z olejem 120g , napój z owoców mrożonych 250ml , ziemniaki z koperkiem 220g ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), serdelki bydgoskie wp 100g (<i>SOJ, GOR</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, MLE</i>), pomidor 50g ,
II Śniadanie: galaretką 160g ,	Podwieczorek: banan 1szt ,	Posiłek nocny: serek wiejski 200g 1szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.88 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 104.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; suma cukrów prostych: 102.95 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSZYSTKIE ODDZIAŁY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), twaróg z koprem 100g (<i>MLE</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata roszponka 10g , herbata 250ml , makaron na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), polędwica z kurcząt 30g (<i>SOJ</i>),	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), sznycel z drobiu 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , mizeria 120g (<i>MLE</i>), napój z kompotu cz. porzeczka 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), rzodkiewka 30g , pasta z ryby wędzonej z jajkiem i majonezem 100g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.67 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; suma cukrów prostych: 88.10 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
makaron na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), twaróg z koprem 100g (<i>MLE</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata roszponka 10g , herbata 250ml , polędwica z kurcząt 30g (<i>SOJ</i>),	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), sałata z olejem 70g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml ,	chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), sałata 10g , polędwica z pasieki 55g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.13 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; suma cukrów prostych: 86.88 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 5x (6/S)		
makaron na mleku 370ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), twaróg z koprem 100g (<i>MLE</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata roszponka 10g , herbata 250ml , polędwica z kurcząt 30g (<i>SOJ</i>),	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), fasolka szparagowa got. 120g (<i>GLU</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , kisiel cukrz 200ml ,	chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), sałata 10g , polędwica z pasieki 55g ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), masło diety 10g (<i>MLE</i>), herbata 250ml , pasztetowa 40g ,	Podwieczorek: sok pomidorowy 300ml 1szt ,	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2442.31 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa dzieci (P1/S)		
mleko 250ml (<i>MLE</i>), chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), twaróg z koprem 100g (<i>MLE</i>), pomidory koktajlowe 50g , sałata roszponka 10g , herbata 250ml , polędwica z kurcząt 30g (<i>SOJ</i>),	czerwony barszcz diety 500ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), filet z drobiu gotowany z sosem 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), ziemniaki z koperkiem 220g , sałata z olejem 70g , napój z kompotu cz. porzeczka 250ml ,	chleb żytni 100g (<i>GLU</i>), masło 20g (<i>MLE</i>), rzodkiewka 30g , polędwica z pasieki 55g , kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 50g ,	Podwieczorek: jabłka 250g 250g ,	Posiłek nocny: kefir 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.54 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; suma cukrów prostych: 86.19 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;