Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 80 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 250 g (***MLE, SEL,***), pierogi leniwe 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 50 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , sałatka makaronowa z makrelą 150 g (***GLU, SEL,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.11 kcal; Białko: 77.07 g; Węglowodany : 233.35 g; suma cukrów: 71.01 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.29 g; Błonnik: 21.86 g; : 5.89 g; : 204.27 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi leniwe 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 100 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.17 kcal; Białko: 101.34 g; Węglowodany : 226.89 g; suma cukrów: 59.75 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.27 g; Błonnik: 19.28 g; : 7.37 g; : 192.08 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***), zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.75 kcal; Białko: 121.39 g; Węglowodany : 253.54 g; suma cukrów: 53.67 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.06 g; Błonnik: 23.05 g; : 7.8 g; : 214.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 200 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1465.29 kcal; Białko: 66.5 g; Węglowodany : 177.59 g; suma cukrów: 55.54 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.41 g; Błonnik: 27 g; : 5.54 g; : 145.87 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1921.7 kcal; Białko: 89.7 g; Węglowodany : 221.19 g; suma cukrów: 84.98 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.07 g; Błonnik: 23.53 g; : 5.56 g; : 188.2 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1399.94 kcal; Białko: 63.33 g; Węglowodany : 170.22 g; suma cukrów: 40.31 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.73 g; Błonnik: 21.19 g; : 4.85 g; : 137.11 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), gotowane udko z kurczaka 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 80 g , ser żółty 20 g (***MLE,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1857.1 kcal; Białko: 94.35 g; Węglowodany : 215.83 g; suma cukrów: 45.75 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.61 g; Błonnik: 19.38 g; : 7.08 g; : 184.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi leniwe 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 100 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1580.35 kcal; Białko: 41.48 g; Węglowodany : 216.25 g; suma cukrów: 79.29 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.94 g; Błonnik: 26.09 g; : 4.26 g; : 190.16 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1764.6 kcal; Białko: 69.24 g; Węglowodany : 227.25 g; suma cukrów: 35.92 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.88 g; Błonnik: 23.82 g; : 6.33 g; : 203.43 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 400 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 250 g , ziemniaki gotowane 250 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),
II Śniadanie: biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 200 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1816.85 kcal; Białko: 86.5 g; Węglowodany : 207.82 g; suma cukrów: 79.04 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.34 g; Błonnik: 19.67 g; : 3.25 g; : 169.05 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 499.76 kcal; Białko: 19.22 g; Węglowodany : 80.23 g; suma cukrów: 56.14 g; Tłuszcz: 13.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.32 g; Błonnik: 9.25 g; : .81 g; : 66.26 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g , roszponka 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 187.99 kcal; Białko: 6.49 g; Węglowodany : 39.46 g; suma cukrów: 3.53 g; Tłuszcz: 1.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.87 g; : .56 g; : 35.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , jajecznica na parze 80 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1993.68 kcal; Białko: 91.41 g; Węglowodany : 243.54 g; suma cukrów: 48.78 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.47 g; Błonnik: 21.08 g; : 6.59 g; : 217.53 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1616.13 kcal; Białko: 71.92 g; Węglowodany : 204.72 g; suma cukrów: 38.37 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.78 g; Błonnik: 27.24 g; : 5.9 g; : 177.49 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1757.01 kcal; Białko: 68.78 g; Węglowodany : 225.72 g; suma cukrów: 35.2 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.87 g; Błonnik: 23.44 g; : 6.32 g; : 202.28 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 80 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik WEGE 250 g (***SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser żółty 80 g (***MLE,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko: 82.58 g; Węglowodany : 238.03 g; suma cukrów: 93.29 g; Tłuszcz: 99.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.71 g; Błonnik: 19.45 g; : 6.18 g; : 201.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , dżem brzoskwiniowy 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1290.31 kcal; Białko: 54.07 g; Węglowodany : 159.08 g; suma cukrów: 42.51 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.08 g; Błonnik: 11.38 g; : 3.75 g; : 135.76 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.7 kcal; Białko: 67.96 g; Węglowodany : 241.82 g; suma cukrów: 36.41 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.2 g; Błonnik: 25.3 g; : 6.43 g; : 216.33 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 100 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1852.06 kcal; Białko: 81.78 g; Węglowodany : 208.38 g; suma cukrów: 53.78 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.14 g; Błonnik: 18.49 g; : 6.44 g; : 177.95 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 40 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g (***MLE, SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 30 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , sałatka makaronowa z makrelą 100 g (***GLU, SEL,***), pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.27 kcal; Białko: 56.56 g; Węglowodany : 204.45 g; suma cukrów: 60.49 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.88 g; Błonnik: 18 g; : 4.28 g; : 179.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 70 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1913.12 kcal; Białko: 90.67 g; Węglowodany : 209.96 g; suma cukrów: 53.95 g; Tłuszcz: 87.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.42 g; Błonnik: 16.97 g; : 6.76 g; : 181.05 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 50 g (***JAJ,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1616.7 kcal; Białko: 112.07 g; Węglowodany : 219.89 g; suma cukrów: 48.26 g; Tłuszcz: 40.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.39 g; Błonnik: 21.7 g; : 7.47 g; : 189.85 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 90 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1289.69 kcal; Białko: 56.52 g; Węglowodany : 157.7 g; suma cukrów: 49.21 g; Tłuszcz: 50.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.99 g; Błonnik: 22.04 g; : 4.65 g; : 130.93 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 90 g (***SEL,***), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1710.33 kcal; Białko: 77.05 g; Węglowodany : 198.64 g; suma cukrów: 82.5 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.19 g; Błonnik: 20.61 g; : 4.92 g; : 168.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), gotowane udko z kurczaka 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ser żółty 20 g (***MLE,***), pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1504.88 kcal; Białko: 70.86 g; Węglowodany : 180.74 g; suma cukrów: 36.87 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.05 g; Błonnik: 16.75 g; : 5.81 g; : 160.38 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 70 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1524.83 kcal; Białko: 36.91 g; Węglowodany : 213.41 g; suma cukrów: 73.79 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.44 g; Błonnik: 23.17 g; : 3.94 g; : 185.51 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 100 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1602.58 kcal; Białko: 66.55 g; Węglowodany : 194.14 g; suma cukrów: 44.18 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.76 g; Błonnik: 15.73 g; : 4.95 g; : 173.51 g;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , margaryna 15 g , ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 100 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1358.72 kcal; Białko: 46.48 g; Węglowodany : 176.37 g; suma cukrów: 31.3 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.87 g; Błonnik: 18.45 g; : 4.92 g; : 157.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 100 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1889.96 kcal; Białko: 82.88 g; Węglowodany : 215.68 g; suma cukrów: 53.78 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.14 g; Błonnik: 18.49 g; : 6.44 g; : 181.65 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 40 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik WEGE 200 g (***SEL,***), pierogi leniwe 150 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 70 g , gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser żółty 40 g (***MLE,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1744 kcal; Białko: 60.37 g; Węglowodany : 217.08 g; suma cukrów: 83.46 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.52 g; Błonnik: 17.44 g; : 4.62 g; : 186.57 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , margaryna 15 g , ogórek zielony 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 80 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 15 g , szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1258.23 kcal; Białko: 46.38 g; Węglowodany : 179.36 g; suma cukrów: 33.78 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.79 g; Błonnik: 22.98 g; : 4.49 g; : 156.39 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 25 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 150 g (***MLE, SEL,***), pierogi leniwe 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 25 g , gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1213.28 kcal; Białko: 54.66 g; Węglowodany : 146.93 g; suma cukrów: 54.76 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.47 g; Błonnik: 12.9 g; : 3.88 g; : 130.42 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
herbata 200 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 40 g (***JAJ,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), pierogi leniwe 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 50 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 70 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1319.44 kcal; Białko: 64.59 g; Węglowodany : 149.06 g; suma cukrów: 49.63 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.97 g; Błonnik: 11.87 g; : 4.27 g; : 128.84 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g , jajecznica na parze 40 g (***JAJ,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 60 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 70 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1215.73 kcal; Białko: 73.96 g; Węglowodany : 177.3 g; suma cukrów: 42.34 g; Tłuszcz: 29.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.95 g; Błonnik: 15.39 g; : 4.86 g; : 153.57 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
herbata 200 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 25 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 75 g , gotowane udko z kurczaka 60 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 903.89 kcal; Białko: 38.84 g; Węglowodany : 109.27 g; suma cukrów: 25.04 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.71 g; Błonnik: 13.4 g; : 3.11 g; : 87.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 10 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 75 g , gotowane udko z kurczaka 60 g (***SEL,***), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , pestki dyni 10 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1284.6 kcal; Białko: 57.42 g; Węglowodany : 154.21 g; suma cukrów: 61.58 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.01 g; Błonnik: 13.29 g; : 3.39 g; : 127.86 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 100 g (***SEL,***), gotowane udko z kurczaka 60 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , ser żółty 20 g (***MLE,***), pomidor 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1161.24 kcal; Białko: 53.7 g; Węglowodany : 136.95 g; suma cukrów: 36.76 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.98 g; Błonnik: 11.23 g; : 3.84 g; : 117.38 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 25 g , salata masłowa 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), pierogi leniwe 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 50 g , gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 888.52 kcal; Białko: 18.31 g; Węglowodany : 133.27 g; suma cukrów: 48.68 g; Tłuszcz: 33.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.39 g; Błonnik: 16.29 g; : 2.29 g; : 116.98 g;

poniedziałek 2025-11-24	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , jajecznica na parze 60 g (***JAJ,***), szynka drobiowa z kurczaka 10 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowane udko z kurczaka 60 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 75 g ,	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1203.18 kcal; Białko: 53.56 g; Węglowodany : 142.87 g; suma cukrów: 37.02 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.73 g; Błonnik: 10.68 g; : 3.79 g; : 127.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ryż brązowy 150 g , gulasz mięsny po chińsku 120 g , fasolka szparagowa gotowana 150 g ,	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** skyr owocowy 1 g , soczek pomarańczowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.25 kcal; Białko: 84.5 g; Węglowodany : 252.79 g; suma cukrów: 46.64 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.8 g; Błonnik: 25.79 g; : 5.19 g; : 195.19 g;

wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.08 kcal; Białko: 74.67 g; Węglowodany : 275.61 g; suma cukrów: 63.86 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.47 g; Błonnik: 23.31 g; : 5.8 g; : 252.3 g;

wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.01 kcal; Białko: 71.58 g; Węglowodany : 277.81 g; suma cukrów: 65.35 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.73 g; Błonnik: 23.97 g; : 5.43 g; : 253.84 g;

wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , papryka 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.38 kcal; Białko: 78.12 g; Węglowodany : 224.8 g; suma cukrów: 52.06 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.7 g; Błonnik: 23.38 g; : 5.76 g; : 201.21 g;

wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2250.22 kcal; Białko: 84.93 g; Węglowodany : 244.21 g; suma cukrów: 43.29 g; Tłuszcz: 114.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.33 g; Błonnik: 28.61 g; : 5.77 g; : 210.85 g;

wtorek 2025-11-25	**Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944.66 kcal; Białko: 74.3 g; Węglowodany : 224.51 g; suma cukrów: 52.82 g; Tłuszcz: 92.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.74 g; Błonnik: 22.89 g; : 5.22 g; : 201.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.92 kcal; Białko: 99.1 g; Węglowodany : 251.67 g; suma cukrów: 55.21 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 41.1 g; Błonnik: 21.21 g; : 7.22 g; : 230.26 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1916.58 kcal; Białko: 60.49 g; Węglowodany : 296.62 g; suma cukrów: 81.63 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.97 g; Błonnik: 24.37 g; : 4.76 g; : 272.25 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.99 kcal; Białko: 100.92 g; Węglowodany : 232.79 g; suma cukrów: 28.21 g; Tłuszcz: 97.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.65 g; Błonnik: 17.95 g; : 7.5 g; : 214.84 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , schab gotowany II danie bez selera 250 g (***SEL,***), cukinia gotowana 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , smoothie jabłkowo bananowe 400 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	**Podwieczorek:** kisiel wisniowy 300 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1884.38 kcal; Białko: 114.28 g; Węglowodany : 238.19 g; suma cukrów: 128.69 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.03 g; Błonnik: 19.07 g; : 2.87 g; : 219.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL,***),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 514.6 kcal; Białko: 19.38 g; Węglowodany : 68.49 g; suma cukrów: 42.56 g; Tłuszcz: 19.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.64 g; Błonnik: 3.98 g; : .93 g; : 59.79 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 200 g , pulpety wieprzowe BG 120 g (***JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2340.74 kcal; Białko: 73.93 g; Węglowodany : 280.62 g; suma cukrów: 41.16 g; Tłuszcz: 105.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.22 g; Błonnik: 21.47 g; : 6.05 g; : 258.95 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.41 kcal; Białko: 76.89 g; Węglowodany : 244.39 g; suma cukrów: 36.84 g; Tłuszcz: 113.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.38 g; Błonnik: 24.9 g; : 6.74 g; : 219.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), kasza jaglana 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086.28 kcal; Białko: 81.78 g; Węglowodany : 287.76 g; suma cukrów: 31.87 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.68 g; Błonnik: 18.56 g; : 6.35 g; : 262 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), gzik z koperkiem 100 g (***MLE,***), ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , ser topiony w kostce 50 g (***MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** skyr owocowy 1 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1730.72 kcal; Białko: 82.1 g; Węglowodany : 212.31 g; suma cukrów: 49.24 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.48 g; Błonnik: 19.07 g; : 5 g; : 176.73 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), salata masłowa 20 g , pomidor bs 50 g , szynka wieprzowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 150 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , schab gotowany II danie bez selera 60 g (***SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1288.64 kcal; Białko: 64.61 g; Węglowodany : 156.7 g; suma cukrów: 40.47 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.53 g; Błonnik: 14.45 g; : 3.63 g; : 142.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), kasza jaglana 200 g , pulpety wieprzowe BG 120 g (***JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2592.3 kcal; Białko: 69.61 g; Węglowodany : 297.12 g; suma cukrów: 35.27 g; Tłuszcz: 127.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.83 g; Błonnik: 22.82 g; : 7.13 g; : 274.06 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.41 kcal; Białko: 76.44 g; Węglowodany : 270.41 g; suma cukrów: 45.56 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.58 g; Błonnik: 23.87 g; : 5.98 g; : 246.54 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), salata masłowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ryż brązowy 150 g , gulasz mięsny po chińsku 100 g , fasolka szparagowa gotowana 150 g ,	papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** skyr owocowy 1 g , soczek pomarańczowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.23 kcal; Białko: 74.87 g; Węglowodany : 240.34 g; suma cukrów: 41.68 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.72 g; Błonnik: 24.54 g; : 4.38 g; : 186.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 15 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1832.81 kcal; Białko: 57.2 g; Węglowodany : 237.7 g; suma cukrów: 49.12 g; Tłuszcz: 76.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.14 g; Błonnik: 19.01 g; : 4.17 g; : 218.7 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 40 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , salata masłowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1858.2 kcal; Białko: 62.5 g; Węglowodany : 253.2 g; suma cukrów: 63.38 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.45 g; Błonnik: 19.33 g; : 4.61 g; : 233.87 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , papryka 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1803.83 kcal; Białko: 70.65 g; Węglowodany : 209.03 g; suma cukrów: 41.32 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.76 g; Błonnik: 22.67 g; : 4.94 g; : 186.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1922.67 kcal; Białko: 79.87 g; Węglowodany : 201.79 g; suma cukrów: 38.84 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.04 g; Błonnik: 21 g; : 4.84 g; : 175.85 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
ser twarogowy 70 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1852.24 kcal; Białko: 80.7 g; Węglowodany : 200.5 g; suma cukrów: 38.56 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.5 g; Błonnik: 16.54 g; : 5.59 g; : 183.77 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 80 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 40 g (***GLU,***), chleb razowy 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.89 kcal; Białko: 48.06 g; Węglowodany : 250.09 g; suma cukrów: 63.43 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.12 g; Błonnik: 21.91 g; : 3.5 g; : 228.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 40 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe BG 100 g (***JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały BM/bg 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.57 kcal; Białko: 65.08 g; Węglowodany : 252.21 g; suma cukrów: 36.47 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.09 g; Błonnik: 18.12 g; : 5.66 g; : 233.88 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 60 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana BM 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe BG 100 g (***JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały BM/bg 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1986.83 kcal; Białko: 54.34 g; Węglowodany : 243.51 g; suma cukrów: 30.85 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.15 g; Błonnik: 18.36 g; : 5.53 g; : 224.95 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
margaryna 15 g , ser twarogowy 40 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), margaryna 15 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1940.19 kcal; Białko: 63.62 g; Węglowodany : 233.72 g; suma cukrów: 42.05 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.09 g; Błonnik: 21.07 g; : 4.75 g; : 212.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 15 g , ketchup 20 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 150 g (***MLE, SEL,***), gzik z koperkiem 100 g (***MLE,***), ziemniaki gotowane 150 g ,	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 30 g , ser topiony w kostce 30 g (***MLE,***), chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** skyr owocowy 1 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1484.48 kcal; Białko: 72.06 g; Węglowodany : 178.39 g; suma cukrów: 43.4 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.63 g; Błonnik: 15.96 g; : 3.8 g; : 145.93 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 60 g , rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana BM 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały BM/bg 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1858.78 kcal; Białko: 64.24 g; Węglowodany : 227.54 g; suma cukrów: 32.42 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.08 g; Błonnik: 21.94 g; : 5.58 g; : 205.6 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), salata masłowa 10 g , ketchup 15 g , ogórek zielony 25 g , ser twarogowy 25 g (***MLE,***), herbata 75 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ryż brązowy 100 g , gulasz mięsny po chińsku 50 g , fasolka szparagowa gotowana 50 g ,	papryka 20 g , herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 30 g , salata masłowa 20 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** skyr owocowy 1 g , soczek pomarańczowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1245.95 kcal; Białko: 58.26 g; Węglowodany : 165.92 g; suma cukrów: 34.03 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.55 g; Błonnik: 16.3 g; : 3.03 g; : 126.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 25 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 25 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 150 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 50 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 25 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1308.09 kcal; Białko: 43.09 g; Węglowodany : 177.09 g; suma cukrów: 39.33 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.01 g; Błonnik: 13.18 g; : 3.23 g; : 163.91 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 20 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , salata masłowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 50 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	pomidor bs 25 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1280.32 kcal; Białko: 40.24 g; Węglowodany : 176.96 g; suma cukrów: 40.74 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.08 g; Błonnik: 13.06 g; : 2.96 g; : 163.9 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
ser twarogowy 40 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , papryka 20 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 100 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1299.36 kcal; Białko: 48.63 g; Węglowodany : 145.87 g; suma cukrów: 30.72 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.8 g; Błonnik: 16.19 g; : 3.47 g; : 129.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 25 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1439.94 kcal; Białko: 60.34 g; Węglowodany : 155.25 g; suma cukrów: 36.4 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.6 g; Błonnik: 15.82 g; : 3.68 g; : 134.5 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 50 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 50 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 25 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 100 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1180.59 kcal; Białko: 51.8 g; Węglowodany : 130.34 g; suma cukrów: 24.91 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.34 g; Błonnik: 10.28 g; : 3.9 g; : 119.96 g;

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
ser twarogowy 30 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 50 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 25 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1256.55 kcal; Białko: 36.79 g; Węglowodany : 180.39 g; suma cukrów: 47.94 g; Tłuszcz: 46.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.12 g; Błonnik: 15.42 g; : 2.54 g; : 164.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), kasza jaglana 100 g , pulpety wieprzowe BG 60 g (***JAJ, SEL,***), fasolka szparagowa gotowana 100 g , sos biały BM/bg 25 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 25 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1482.77 kcal; Białko: 47.6 g; Węglowodany : 178.1 g; suma cukrów: 33.31 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.03 g; Błonnik: 14.12 g; : 3.91 g; : 163.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 150 g (***MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), pierogi ze szpinakiem i serem 250 g (***MLE,***), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 250 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1911.27 kcal; Białko: 64.05 g; Węglowodany : 179.28 g; suma cukrów: 70.53 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 54.04 g; Błonnik: 18.57 g; : 5.22 g; : 160.68 g;

środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 90 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1899.11 kcal; Białko: 86.92 g; Węglowodany : 225.98 g; suma cukrów: 62.65 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.95 g; Błonnik: 18.92 g; : 6.61 g; : 207.05 g;

środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 150 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), gotowany burak 200 g ,	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), schab wiśniowy 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 250 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1745.54 kcal; Białko: 94.84 g; Węglowodany : 262.71 g; suma cukrów: 90.23 g; Tłuszcz: 38.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.11 g; Błonnik: 21.73 g; : 7.1 g; : 240.98 g;

środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE,***	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1686.84 kcal; Białko: 85.88 g; Węglowodany : 196.75 g; suma cukrów: 60.2 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.76 g; Błonnik: 21.94 g; : 5.68 g; : 170.07 g;

środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1642.18 kcal; Białko: 75.95 g; Węglowodany : 192.2 g; suma cukrów: 43.99 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.86 g; Błonnik: 24.41 g; : 5.8 g; : 158.31 g;

środa 2025-11-26	**Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1722.49 kcal; Białko: 83.39 g; Węglowodany : 193.36 g; suma cukrów: 46.27 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.74 g; Błonnik: 20.43 g; : 6.41 g; : 172.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 80 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , schab wiśniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.09 kcal; Białko: 105.8 g; Węglowodany : 226.19 g; suma cukrów: 58.44 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.49 g; Błonnik: 16.58 g; : 8.01 g; : 204.87 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 150 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.1 kcal; Białko: 71.06 g; Węglowodany : 255.79 g; suma cukrów: 99.92 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.61 g; Błonnik: 22.32 g; : 5.23 g; : 233.46 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1734.14 kcal; Białko: 75.13 g; Węglowodany : 192.68 g; suma cukrów: 28.1 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.88 g; Błonnik: 15.42 g; : 6.35 g; : 177.26 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , gotowane udko bez selera 200 g , pieczony burak 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 400 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1758.6 kcal; Białko: 73.15 g; Węglowodany : 192.06 g; suma cukrów: 98.95 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.26 g; Błonnik: 21.92 g; : 2.72 g; : 170.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 400.85 kcal; Białko: 18 g; Węglowodany : 56.65 g; suma cukrów: 42.7 g; Tłuszcz: 12.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.27 g; Błonnik: 3.94 g; : .83 g; : 47.99 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1843.89 kcal; Białko: 74.44 g; Węglowodany : 209.39 g; suma cukrów: 39.77 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.77 g; Błonnik: 17.22 g; : 6.35 g; : 191.97 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1717.08 kcal; Białko: 73.88 g; Węglowodany : 194.75 g; suma cukrów: 42.34 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.66 g; Błonnik: 23.55 g; : 6.8 g; : 171.19 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2022.53 kcal; Białko: 80.53 g; Węglowodany : 236.89 g; suma cukrów: 42.1 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.73 g; Błonnik: 17.81 g; : 6.78 g; : 219.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 100 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), kaszotto z kaszy kuskus z faswolą czeroną 350 g (***MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1858.29 kcal; Białko: 39.66 g; Węglowodany : 303.92 g; suma cukrów: 114.98 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.53 g; Błonnik: 27.91 g; : 7.77 g; : 271.26 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , salata masłowa 20 g , pomidor 50 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1214.26 kcal; Białko: 57.12 g; Węglowodany : 161.14 g; suma cukrów: 55.84 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.57 g; Błonnik: 12.3 g; : 3.81 g; : 148.82 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2010.85 kcal; Białko: 64.58 g; Węglowodany : 251.71 g; suma cukrów: 73.8 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.76 g; Błonnik: 20.19 g; : 6.94 g; : 231.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 120 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 200 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 150 g , schab wiśniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.93 kcal; Białko: 97.83 g; Węglowodany : 284.17 g; suma cukrów: 98.94 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.96 g; Błonnik: 23 g; : 7.9 g; : 261.16 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), pierogi ze szpinakiem i serem 200 g (***MLE,***), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1575.03 kcal; Białko: 47.57 g; Węglowodany : 149.84 g; suma cukrów: 55.29 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 46.14 g; Błonnik: 16.35 g; : 3.74 g; : 133.47 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 30 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 15 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1630.18 kcal; Białko: 73.38 g; Węglowodany : 200.16 g; suma cukrów: 59.04 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.37 g; Błonnik: 16.3 g; : 5.55 g; : 183.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
szynka wieprzowa 40 g , pomidor bs 70 g , salata masłowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 150 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , gotowany burak 100 g ,	sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1421.28 kcal; Białko: 80.14 g; Węglowodany : 210.87 g; suma cukrów: 56.17 g; Tłuszcz: 31.06 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.37 g; Błonnik: 17.83 g; : 5.66 g; : 193.03 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
szynka wieprzowa 50 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , herbata 150 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE,***	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1427.67 kcal; Białko: 73.61 g; Węglowodany : 162.74 g; suma cukrów: 54.92 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.74 g; Błonnik: 17.36 g; : 4.73 g; : 140.64 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 85 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1362.67 kcal; Białko: 61.47 g; Węglowodany : 166.86 g; suma cukrów: 44.24 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.77 g; Błonnik: 22.87 g; : 4.99 g; : 139.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 30 g , salata masłowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , schab wiśniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1681.36 kcal; Białko: 80.16 g; Węglowodany : 192.24 g; suma cukrów: 47.89 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.81 g; Błonnik: 13.82 g; : 5.89 g; : 173.68 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1564.18 kcal; Białko: 57.49 g; Węglowodany : 216.76 g; suma cukrów: 72.6 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.62 g; Błonnik: 20.69 g; : 4.34 g; : 196.05 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 60 g , pomidor 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 80 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1542.76 kcal; Białko: 66.88 g; Węglowodany : 171.1 g; suma cukrów: 36.03 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.89 g; Błonnik: 14.28 g; : 5.54 g; : 156.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka wieprzowa 60 g , pomidor 30 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 80 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1519.55 kcal; Białko: 47.09 g; Węglowodany : 199.08 g; suma cukrów: 49.85 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.07 g; Błonnik: 17.65 g; : 5.21 g; : 181.25 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczony burak 50 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , schab wiśniowy 45 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1481.94 kcal; Białko: 72.31 g; Węglowodany : 188.43 g; suma cukrów: 62.62 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.86 g; Błonnik: 17.72 g; : 4.91 g; : 170.7 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 70 g , pomidor 70 g , salata masłowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), kaszotto z kaszy kuskus z faswolą czeroną 250 g (***MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 250 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1588.68 kcal; Białko: 34.95 g; Węglowodany : 254.09 g; suma cukrów: 95.34 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.82 g; Błonnik: 25.01 g; : 6.21 g; : 224.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 80 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1375.08 kcal; Białko: 53.66 g; Węglowodany : 158.18 g; suma cukrów: 34.62 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.73 g; Błonnik: 19.77 g; : 5.13 g; : 138.39 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), pierogi ze szpinakiem i serem 100 g (***MLE,***), sałata lodowa ze śmietaną 50 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 30 g , ogórek zielony 25 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1126.9 kcal; Białko: 42.67 g; Węglowodany : 121.87 g; suma cukrów: 46.81 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.28 g; Błonnik: 11.96 g; : 2.9 g; : 109.89 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 80 g , sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1233.13 kcal; Białko: 55.84 g; Węglowodany : 154.01 g; suma cukrów: 47.93 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.75 g; Błonnik: 12.05 g; : 3.89 g; : 141.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
szynka wieprzowa 40 g , pomidor bs 30 g , salata masłowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , gotowany burak 50 g ,	sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), schab wiśniowy 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1026.99 kcal; Białko: 59.21 g; Węglowodany : 155.11 g; suma cukrów: 50.21 g; Tłuszcz: 20.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.63 g; Błonnik: 12.11 g; : 3.92 g; : 143 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
szynka wieprzowa 60 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , surówka z papryką i koperkiem 80 g , sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE,***	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 10 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1127.54 kcal; Białko: 62.2 g; Węglowodany : 126.43 g; suma cukrów: 41.71 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.77 g; Błonnik: 12.49 g; : 3.74 g; : 109.2 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
szynka wieprzowa 30 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , surówka z papryką i koperkiem 80 g , sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , sałata lodowa 10 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1102.18 kcal; Białko: 48.89 g; Węglowodany : 131.78 g; suma cukrów: 34.98 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.58 g; Błonnik: 15.12 g; : 3.56 g; : 107.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
szynka wieprzowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 50 g , sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , sałata lodowa 10 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1292.83 kcal; Białko: 64.32 g; Węglowodany : 152.28 g; suma cukrów: 43.15 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.03 g; Błonnik: 9.24 g; : 4.28 g; : 138.3 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 50 g , sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1188.99 kcal; Białko: 51.75 g; Węglowodany : 159.63 g; suma cukrów: 52.44 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.96 g; Błonnik: 14.33 g; : 3.59 g; : 145.3 g;

środa 2025-11-26	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 60 g , pieczony burak 50 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , sałata lodowa 10 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1100.13 kcal; Białko: 48.14 g; Węglowodany : 124.42 g; suma cukrów: 27.06 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.96 g; Błonnik: 9.11 g; : 3.58 g; : 115.19 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , ser topiony 35 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.01 kcal; Białko: 84.23 g; Węglowodany : 246.68 g; suma cukrów: 55.08 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 40.09 g; Błonnik: 22.74 g; : 8.75 g; : 223.94 g;

czwartek 2025-11-27	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.64 kcal; Białko: 91.2 g; Węglowodany : 252.24 g; suma cukrów: 54.44 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.94 g; Błonnik: 19.47 g; : 8.47 g; : 232.77 g;

czwartek 2025-11-27	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 80 g , marchewka juniorka pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 100 g (***MLE,***), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.22 kcal; Białko: 102.32 g; Węglowodany : 270.32 g; suma cukrów: 58.9 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.13 g; Błonnik: 22.16 g; : 9.15 g; : 248.16 g;

czwartek 2025-11-27	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , surówka z marchewki tarta 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 140 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.87 kcal; Białko: 98.63 g; Węglowodany : 249.75 g; suma cukrów: 72.66 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.01 g; Błonnik: 30.38 g; : 8.04 g; : 219.35 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , surówka z marchewki tarta 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 80 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1930.75 kcal; Białko: 86.73 g; Węglowodany : 217.9 g; suma cukrów: 73.02 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.13 g; Błonnik: 30.49 g; : 7.75 g; : 182.66 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962.04 kcal; Białko: 73.73 g; Węglowodany : 219.31 g; suma cukrów: 50.14 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.18 g; Błonnik: 22.19 g; : 7.59 g; : 197.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 20 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1734.99 kcal; Białko: 91.81 g; Węglowodany : 187.27 g; suma cukrów: 50.32 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.92 g; Błonnik: 15.75 g; : 5.75 g; : 171.52 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , dżem brzoskwiniowy 150 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.64 kcal; Białko: 52.2 g; Węglowodany : 304.68 g; suma cukrów: 106.9 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.89 g; Błonnik: 26.16 g; : 6.91 g; : 278.53 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , Zupa rosół wywar (płynna) 250 g (***GLU, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1815.81 kcal; Białko: 73.94 g; Węglowodany : 235.42 g; suma cukrów: 34.34 g; Tłuszcz: 72.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.47 g; Błonnik: 22.88 g; : 6.36 g; : 212.55 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 300 g (***GLU, MLE,***),	zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 200 g , gotowane udko bez selera 250 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , ziemniaki gotowane 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , smoothie bananowe 400 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 300 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1816.49 kcal; Białko: 84.84 g; Węglowodany : 199.08 g; suma cukrów: 106.08 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.44 g; Błonnik: 17.43 g; : 3.01 g; : 181.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 400 g (***MLE, SEL,***),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 526.99 kcal; Białko: 18.48 g; Węglowodany : 59.29 g; suma cukrów: 42.27 g; Tłuszcz: 24.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.36 g; Błonnik: 3.12 g; : .92 g; : 51.45 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , surówka z marchewki tarta 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko: 81.01 g; Węglowodany : 254.41 g; suma cukrów: 66.34 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.81 g; Błonnik: 20.88 g; : 7.76 g; : 233.32 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1742.71 kcal; Białko: 73.9 g; Węglowodany : 213.38 g; suma cukrów: 50.79 g; Tłuszcz: 70.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.6 g; Błonnik: 30.3 g; : 8.03 g; : 183.07 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Białko: 75.55 g; Węglowodany : 250.71 g; suma cukrów: 46.41 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.67 g; Błonnik: 22.51 g; : 6.37 g; : 228.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , ser topiony w kostce 50 g (***MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.73 kcal; Białko: 68.68 g; Węglowodany : 249.18 g; suma cukrów: 51.46 g; Tłuszcz: 112.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 43.97 g; Błonnik: 22.65 g; : 7.53 g; : 221.8 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , sałata lodowa 20 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 50 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 50 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1287.13 kcal; Białko: 61.03 g; Węglowodany : 147.76 g; suma cukrów: 41.98 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.41 g; Błonnik: 12.07 g; : 5 g; : 135.69 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 80 g , marchewka juniorka pieczona 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1989.72 kcal; Białko: 70.52 g; Węglowodany : 247.77 g; suma cukrów: 51.86 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.3 g; Błonnik: 29.29 g; : 8.76 g; : 218.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 150 g , szynka gotowana 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.82 kcal; Białko: 77.49 g; Węglowodany : 314.87 g; suma cukrów: 100.67 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.88 g; Błonnik: 23.47 g; : 8.24 g; : 291.39 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , ser topiony 17.50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 200 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.33 kcal; Białko: 76.44 g; Węglowodany : 232.13 g; suma cukrów: 52.65 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.8 g; Błonnik: 21.62 g; : 7.78 g; : 210.5 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133.95 kcal; Białko: 81.61 g; Węglowodany : 237.72 g; suma cukrów: 52.41 g; Tłuszcz: 98.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.15 g; Błonnik: 18.18 g; : 7.53 g; : 219.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 15 g , ser twarogowy 80 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), chleb pszenny 20 g (***GLU,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.73 kcal; Białko: 87.82 g; Węglowodany : 243.39 g; suma cukrów: 56.05 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.35 g; Błonnik: 20 g; : 7.89 g; : 223.39 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 15 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.8 kcal; Białko: 90.56 g; Węglowodany : 179.24 g; suma cukrów: 60.14 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.62 g; Błonnik: 22.35 g; : 6.87 g; : 156.87 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
schab wiśniowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1783.84 kcal; Białko: 85.32 g; Węglowodany : 196.22 g; suma cukrów: 64.79 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.33 g; Błonnik: 26.86 g; : 7.53 g; : 164.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
schab wiśniowy 40 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 15 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 70 g , gotowana marchewka juniorka 70 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 15 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1464.97 kcal; Białko: 71.59 g; Węglowodany : 157.44 g; suma cukrów: 48.75 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.65 g; Błonnik: 13.71 g; : 4.41 g; : 143.72 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2060.35 kcal; Białko: 65.8 g; Węglowodany : 251.08 g; suma cukrów: 79.31 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.41 g; Błonnik: 22.84 g; : 6.7 g; : 228.24 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 100 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1882.65 kcal; Białko: 79.27 g; Węglowodany : 213.73 g; suma cukrów: 57.79 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.79 g; Błonnik: 18.96 g; : 7.34 g; : 194.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z marchewki tarta 100 g , gotowane udko bez selera 120 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1822.11 kcal; Białko: 75.67 g; Węglowodany : 211.64 g; suma cukrów: 56 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.25 g; Błonnik: 19.93 g; : 7.19 g; : 191.53 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 80 g , szynka gotowana 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2149.28 kcal; Białko: 74.16 g; Węglowodany : 272.82 g; suma cukrów: 78.54 g; Tłuszcz: 87.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.47 g; Błonnik: 21.07 g; : 7.55 g; : 251.75 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 50 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 200 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 100 g (***MLE,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , ser topiony w kostce 25 g (***MLE,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056.94 kcal; Białko: 58.62 g; Węglowodany : 234.25 g; suma cukrów: 48.02 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38.47 g; Błonnik: 21.61 g; : 6.63 g; : 207.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 40 g , marchewka juniorka pieczona 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1691.14 kcal; Białko: 80.1 g; Węglowodany : 192 g; suma cukrów: 45.86 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.07 g; Błonnik: 24.72 g; : 7.03 g; : 167.26 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
schab wiśniowy 20 g , ser topiony 17.50 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 50 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 50 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1246.84 kcal; Białko: 51.87 g; Węglowodany : 149.41 g; suma cukrów: 37.73 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.19 g; Błonnik: 14.3 g; : 4.81 g; : 135.11 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 20 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 50 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 50 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1224.54 kcal; Białko: 56.1 g; Węglowodany : 139.89 g; suma cukrów: 36.71 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.92 g; Błonnik: 10.06 g; : 4.55 g; : 129.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 20 g , marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 50 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 50 g (***MLE,***),	pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1201.71 kcal; Białko: 52.37 g; Węglowodany : 139.7 g; suma cukrów: 36.71 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.59 g; Błonnik: 10.06 g; : 4.22 g; : 129.63 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
schab wiśniowy 20 g , masło 10 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1141.26 kcal; Białko: 55.08 g; Węglowodany : 138.34 g; suma cukrów: 54.52 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.53 g; Błonnik: 17.06 g; : 3.76 g; : 121.26 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
schab wiśniowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchewki tarta 50 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1130.81 kcal; Białko: 48.03 g; Węglowodany : 140.96 g; suma cukrów: 48.08 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.94 g; Błonnik: 18.33 g; : 4.41 g; : 117.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
schab wiśniowy 20 g , masło 10 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , ser twarogowy 25 g (***MLE,***), herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), bułka pszenna 50g 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 50 g , gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1154.84 kcal; Białko: 63.4 g; Węglowodany : 128.74 g; suma cukrów: 40.52 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.48 g; Błonnik: 8.73 g; : 3.57 g; : 120 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), bułka grahamka 50g 50 g (***GLU,***), schab wiśniowy 40 g , masło 10 g (***MLE,***), marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), kluski śląskie 50 g (***GLU, JAJ,***), sos z pieczonych warzyw gładki 50 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pasta z soczewicy łatwostrawna 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1231.9 kcal; Białko: 34.57 g; Węglowodany : 177.49 g; suma cukrów: 62.64 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.79 g; Błonnik: 20.43 g; : 4.88 g; : 157.05 g;

czwartek 2025-11-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 20 g , marchewka juniorka pieczona 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z selera 100 g (***MLE, SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchewki tarta 50 g ,	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pasta z soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1182.16 kcal; Białko: 46.05 g; Węglowodany : 143.15 g; suma cukrów: 35.89 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.71 g; Błonnik: 11.08 g; : 3.94 g; : 131.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g (***MLE, SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1921.56 kcal; Białko: 83.13 g; Węglowodany : 261.72 g; suma cukrów: 61.62 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.84 g; Błonnik: 21.58 g; : 6.42 g; : 236.55 g;

piątek 2025-11-28	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2012.85 kcal; Białko: 86.49 g; Węglowodany : 287.94 g; suma cukrów: 65.21 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.35 g; Błonnik: 24.43 g; : 5.83 g; : 262.02 g;

piątek 2025-11-28	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , serek granii 100 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 200 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1894.46 kcal; Białko: 93.87 g; Węglowodany : 300.33 g; suma cukrów: 71.01 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.36 g; Błonnik: 25.27 g; : 6.33 g; : 273.57 g;

piątek 2025-11-28	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 20 g (***MLE,***), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1740.28 kcal; Białko: 72 g; Węglowodany : 240.57 g; suma cukrów: 48.03 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.36 g; Błonnik: 27.09 g; : 5.31 g; : 209.89 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 20 g (***MLE,***), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml BC 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1981.67 kcal; Białko: 93.09 g; Węglowodany : 220.34 g; suma cukrów: 55.01 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.11 g; Błonnik: 33.22 g; : 6.1 g; : 180.9 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1580.95 kcal; Białko: 69.5 g; Węglowodany : 223.17 g; suma cukrów: 61.34 g; Tłuszcz: 48.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.99 g; Błonnik: 22.56 g; : 4.89 g; : 200.6 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , serek granii 100 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.46 kcal; Białko: 98.21 g; Węglowodany : 240.88 g; suma cukrów: 53.45 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.42 g; Błonnik: 27.78 g; : 6.71 g; : 211.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.48 kcal; Białko: 65.56 g; Węglowodany : 291.73 g; suma cukrów: 89 g; Tłuszcz: 49.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.64 g; Błonnik: 25.93 g; : 4.43 g; : 265.79 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1840.71 kcal; Białko: 81.38 g; Węglowodany : 221.49 g; suma cukrów: 35.35 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.2 g; Błonnik: 23.77 g; : 6.56 g; : 197.72 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 300 g (***GLU, MLE,***),	zupa marchewkowa krem 300 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , filet z kurczaka pieczony 250 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (***MLE,***),
II Śniadanie: jogurt naturalny 2 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.45 kcal; Białko: 129.42 g; Węglowodany : 220.52 g; suma cukrów: 118.37 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.52 g; Błonnik: 20.23 g; : 4.61 g; : 190.86 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 577.4 kcal; Białko: 20.3 g; Węglowodany : 82.88 g; suma cukrów: 56.73 g; Tłuszcz: 20.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.13 g; Błonnik: 10.16 g; : .89 g; : 68 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 80 g , pomidor 100 g , sałata lodowa 20 g , serek granii 100 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron (bg) z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.47 kcal; Białko: 78.85 g; Węglowodany : 288.2 g; suma cukrów: 66.91 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.67 g; Błonnik: 23.29 g; : 6.46 g; : 263.23 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 80 g , pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), filet z kurczaka pieczony 100 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos koperkowy BM/BG 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z jabłkiem prażonym BM 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.41 kcal; Białko: 88.27 g; Węglowodany : 227.29 g; suma cukrów: 68.31 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.49 g; Błonnik: 29.87 g; : 6.89 g; : 197.42 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.16 kcal; Białko: 84.35 g; Węglowodany : 245.78 g; suma cukrów: 48.85 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.04 g; Błonnik: 24.15 g; : 6.66 g; : 221.63 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), serek granii 100 g (***MLE,***), pomidor 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	surówka z kapusty modrej 150 g , kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , jajko sadzone 50 g (***JAJ,***), sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962.8 kcal; Białko: 61.25 g; Węglowodany : 261.56 g; suma cukrów: 99.93 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.01 g; Błonnik: 24.66 g; : 3.86 g; : 235.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 60 g , gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1268.6 kcal; Białko: 60.47 g; Węglowodany : 168.13 g; suma cukrów: 58.36 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.46 g; Błonnik: 15.18 g; : 4.07 g; : 152.95 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron (bg) z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z jabłkiem prażonym BM 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.02 kcal; Białko: 56.72 g; Węglowodany : 308.15 g; suma cukrów: 94.02 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.49 g; Błonnik: 23.21 g; : 5.93 g; : 284.74 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 300 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 60 g , polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1947.08 kcal; Białko: 76.62 g; Węglowodany : 309.42 g; suma cukrów: 87.64 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.98 g; Błonnik: 25.57 g; : 5.84 g; : 283.84 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , serek granii 70 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g (***MLE, SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1727.54 kcal; Białko: 72.81 g; Węglowodany : 229.22 g; suma cukrów: 56.23 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.2 g; Błonnik: 19.58 g; : 6.05 g; : 206.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , serek granii 70 g (***MLE,***), pomidor bs 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1740.24 kcal; Białko: 72.67 g; Węglowodany : 245.22 g; suma cukrów: 61.31 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.7 g; Błonnik: 20.42 g; : 4.83 g; : 223.75 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 70 g , sałata lodowa 15 g , serek granii 70 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1545.67 kcal; Białko: 76.09 g; Węglowodany : 246.84 g; suma cukrów: 62.37 g; Tłuszcz: 30.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.57 g; Błonnik: 20.95 g; : 5.22 g; : 224.85 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
szynka biała 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 100 g , sałata lodowa 15 g , serek granii 100 g (***MLE,***), herbata 150 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 150 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g , mandarynka 100 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1660.5 kcal; Białko: 72.37 g; Węglowodany : 239.3 g; suma cukrów: 62.23 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.11 g; Błonnik: 24.48 g; : 4.72 g; : 211.58 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , serek granii 70 g (***MLE,***), herbata 150 g ,	kompot 200ml BC 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos koperkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1617.42 kcal; Białko: 79.88 g; Węglowodany : 177.94 g; suma cukrów: 53.52 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.01 g; Błonnik: 25.5 g; : 4.69 g; : 146.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , serek granii 70 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos koperkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1710.44 kcal; Białko: 82.58 g; Węglowodany : 196.24 g; suma cukrów: 46.92 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.4 g; Błonnik: 21.73 g; : 5.1 g; : 173.47 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 70 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1657.33 kcal; Białko: 56.4 g; Węglowodany : 260.91 g; suma cukrów: 81.43 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23 g; Błonnik: 23.01 g; : 3.71 g; : 237.9 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor 70 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , serek granii 100 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron (bg) z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.56 kcal; Białko: 67.7 g; Węglowodany : 248.55 g; suma cukrów: 63.34 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.72 g; Błonnik: 19.88 g; : 5.08 g; : 227.02 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka biała 50 g , pomidor 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron (bg) z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta z jabłkiem prażonym BM 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.81 kcal; Białko: 47.36 g; Węglowodany : 250.39 g; suma cukrów: 73.54 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.87 g; Błonnik: 19.67 g; : 4.72 g; : 230.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 70 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 250 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , polędwica drobiowa 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1672.6 kcal; Białko: 64 g; Węglowodany : 263.5 g; suma cukrów: 79.94 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.14 g; Błonnik: 21.35 g; : 4.64 g; : 242.14 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), serek granii 70 g (***MLE,***), pomidor 70 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	surówka z kapusty modrej 100 g , kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , jajko sadzone 100 g (***JAJ,***), sos koperkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.64 kcal; Białko: 65.84 g; Węglowodany : 212.43 g; suma cukrów: 76.42 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.16 g; Błonnik: 20.39 g; : 3.79 g; : 190.99 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 100 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos koperkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z jabłkiem prażonym BM 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1634.43 kcal; Białko: 76.79 g; Węglowodany : 181.34 g; suma cukrów: 53.14 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.03 g; Błonnik: 21.74 g; : 5.44 g; : 159.6 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka biała 20 g , serek granii 50 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g (***MLE, SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 150 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1215.45 kcal; Białko: 51.58 g; Węglowodany : 168.94 g; suma cukrów: 50.33 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.65 g; Błonnik: 13.42 g; : 3.67 g; : 153.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 20 g , serek granii 50 g (***MLE,***), pomidor bs 25 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 200 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1378.36 kcal; Białko: 59.22 g; Węglowodany : 200.78 g; suma cukrów: 57.18 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.37 g; Błonnik: 15.94 g; : 3.76 g; : 184.1 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 200 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	pomidor bs 50 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1385.99 kcal; Białko: 59.77 g; Węglowodany : 201.9 g; suma cukrów: 57.95 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.43 g; Błonnik: 16.27 g; : 3.76 g; : 184.89 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 100 g , salata masłowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (***SEL,***), makaron (razowy) z dorszem w sosie warzywnym 200 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1334.11 kcal; Białko: 57.57 g; Węglowodany : 193.54 g; suma cukrów: 57.31 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.49 g; Błonnik: 18.78 g; : 3.79 g; : 172.61 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 30 g , salata masłowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g ,	kompot 200ml BC 100 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 80 g , pieczone warzywa 80 g (***SEL,***), sos koperkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1292.61 kcal; Białko: 65.5 g; Węglowodany : 147.59 g; suma cukrów: 49.13 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.25 g; Błonnik: 19.79 g; : 3.81 g; : 122.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , filet z kurczaka pieczony 80 g , pieczone warzywa 80 g (***SEL,***), sos koperkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1371.35 kcal; Białko: 69.78 g; Węglowodany : 161.75 g; suma cukrów: 42.2 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.78 g; Błonnik: 17.24 g; : 4.38 g; : 143.75 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 50 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 100 g (***SEL,***), makaron z dorszem w sosie warzywnym 200 g (***GLU, RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1323.35 kcal; Białko: 47.8 g; Węglowodany : 212.74 g; suma cukrów: 76.37 g; Tłuszcz: 33.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.93 g; Błonnik: 17.53 g; : 2.93 g; : 195.21 g;

piątek 2025-11-28	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , serek granii 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem BM 150 g (***SEL,***), makaron (bg) z dorszem w sosie warzywnym 200 g (***RYB, SEL, MIĘ,***),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	**Podwieczorek:** panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1414.84 kcal; Białko: 57.63 g; Węglowodany : 195.22 g; suma cukrów: 50.66 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.03 g; Błonnik: 13.76 g; : 4.52 g; : 180.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1914.01 kcal; Białko: 79.9 g; Węglowodany : 219.88 g; suma cukrów: 41.94 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.06 g; Błonnik: 24.09 g; : 7.01 g; : 195.8 g;

sobota 2025-11-29	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 200 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1888.96 kcal; Białko: 71.41 g; Węglowodany : 250.9 g; suma cukrów: 40.46 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.11 g; Błonnik: 20.93 g; : 6.33 g; : 229.88 g;

sobota 2025-11-29	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 70 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 250 g , Gulasz drobiowy 150 g (***GLU, SEL,***), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , polędwica drobiowa 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1744.46 kcal; Białko: 73.18 g; Węglowodany : 265.07 g; suma cukrów: 40.31 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.93 g; Błonnik: 21.59 g; : 6.38 g; : 243.38 g;

sobota 2025-11-29	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), ogórek zielony 100 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), salata masłowa 20 g ,	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g ,	chleb razowy 105 g (***GLU,***), herbata 200 g , masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1885.69 kcal; Białko: 69.83 g; Węglowodany : 211.51 g; suma cukrów: 51.63 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.94 g; Błonnik: 26.94 g; : 6.37 g; : 184.6 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 200 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g ,	chleb razowy 105 g (***GLU,***), herbata 200 g , masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko: 79.85 g; Węglowodany : 240.04 g; suma cukrów: 52.11 g; Tłuszcz: 97.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.21 g; Błonnik: 29.2 g; : 6.5 g; : 206.13 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 30 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1391.34 kcal; Białko: 60.5 g; Węglowodany : 184.24 g; suma cukrów: 41.54 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.44 g; Błonnik: 20.25 g; : 4.46 g; : 164 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***),
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1898.2 kcal; Białko: 69.9 g; Węglowodany : 269.19 g; suma cukrów: 40.88 g; Tłuszcz: 62.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.99 g; Błonnik: 22.2 g; : 6.55 g; : 246.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kaszotto z pieczarkami 300 g (***MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1670.13 kcal; Białko: 47.62 g; Węglowodany : 216.56 g; suma cukrów: 34.81 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.66 g; Błonnik: 24.19 g; : 8.12 g; : 192.38 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , margaryna 20 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1619.17 kcal; Białko: 74.03 g; Węglowodany : 207.78 g; suma cukrów: 31.14 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.41 g; Błonnik: 17.78 g; : 6.02 g; : 189.9 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	ziemniaki gotowane 250 g , piers z kurczka gotowana bez selera 250 g (***SEL,***), cukinia gotowana 250 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , margaryna 30 g ,	koktajl gruszkowy 300 g (***MLE,***), herbata 200 g ,
II Śniadanie: biszkopty 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** budyń śmietankowy 200 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1837.74 kcal; Białko: 118.24 g; Węglowodany : 229.23 g; suma cukrów: 81.82 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.8 g; Błonnik: 15.78 g; : 3.32 g; : 184.77 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g ,	koktajl gruszkowy 300 g (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 609.16 kcal; Białko: 28.38 g; Węglowodany : 79.37 g; suma cukrów: 48.29 g; Tłuszcz: 21.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.64 g; Błonnik: 7.07 g; : 1.37 g; : 60.46 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	chleb bezglutenowy 100 g , herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2006.28 kcal; Białko: 66.8 g; Węglowodany : 256.33 g; suma cukrów: 39.31 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.62 g; Błonnik: 22.3 g; : 5.89 g; : 233.84 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g ,	chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), herbata 200 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1685.29 kcal; Białko: 61.94 g; Węglowodany : 205.73 g; suma cukrów: 36.94 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.81 g; Błonnik: 21.19 g; : 6.31 g; : 184.56 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , kompot 200ml BC 200 g ,	chleb bezglutenowy 100 g , herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1534.94 kcal; Białko: 57.08 g; Węglowodany : 199 g; suma cukrów: 29.13 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.62 g; Błonnik: 18.8 g; : 5.79 g; : 180.11 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 80 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), risotto z ryżem brązowy z burakami 300 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1736.59 kcal; Białko: 47.66 g; Węglowodany : 202.53 g; suma cukrów: 37.58 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.91 g; Błonnik: 20.82 g; : 5.75 g; : 181.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 60 g (***SEL,***), cukinia gotowana 50 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 150 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1019.86 kcal; Białko: 49.78 g; Węglowodany : 144.14 g; suma cukrów: 28.28 g; Tłuszcz: 28.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14 g; Błonnik: 14.57 g; : 3.69 g; : 129.58 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1910.29 kcal; Białko: 54.67 g; Węglowodany : 242.83 g; suma cukrów: 34.98 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.98 g; Błonnik: 19.25 g; : 6.46 g; : 223.4 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 50 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1818.17 kcal; Białko: 68.37 g; Węglowodany : 260.14 g; suma cukrów: 40.38 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.18 g; Błonnik: 22.55 g; : 5.91 g; : 237.5 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , ser żółty 40 g (***MLE,***), szynka biała 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 130 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 30 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (***SEL,***), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1589.75 kcal; Białko: 62.35 g; Węglowodany : 188.83 g; suma cukrów: 37.88 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.82 g; Błonnik: 21.41 g; : 5.34 g; : 167.43 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 30 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy 100 g (***GLU, SEL,***), cukinia gotowana 130 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1548.58 kcal; Białko: 61.08 g; Węglowodany : 205.28 g; suma cukrów: 36.13 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.48 g; Błonnik: 18.55 g; : 5.27 g; : 186.73 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1413.29 kcal; Białko: 67.76 g; Węglowodany : 208.58 g; suma cukrów: 38.31 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.98 g; Błonnik: 19.58 g; : 5.49 g; : 189 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 100 g ,	chleb razowy 70 g (***GLU,***), herbata 150 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1423.79 kcal; Białko: 55.02 g; Węglowodany : 150.72 g; suma cukrów: 41.43 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.92 g; Błonnik: 19.46 g; : 4.94 g; : 131.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml BC 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g ,	chleb razowy 70 g (***GLU,***), herbata 150 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 100 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1645.19 kcal; Białko: 65.57 g; Węglowodany : 180.67 g; suma cukrów: 45.4 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.04 g; Błonnik: 22.27 g; : 5.69 g; : 153.69 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pomidor bs 40 g , szynka biała 40 g , sałata lodowa 15 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy 100 g (***GLU, SEL,***), cukinia gotowana 130 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor 30 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***),
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 15 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1551 kcal; Białko: 56.73 g; Węglowodany : 223.54 g; suma cukrów: 36.73 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.29 g; Błonnik: 19.6 g; : 4.93 g; : 203.95 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb razowy 60 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kaszotto z pieczarkami 300 g (***MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z ciecierzycy z pomidorami 70 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1649.67 kcal; Białko: 46.5 g; Węglowodany : 204.95 g; suma cukrów: 37.65 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.81 g; Błonnik: 22.47 g; : 7.88 g; : 182.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 40 g , ser żółty 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	chleb bezglutenowy 80 g , herbata 150 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 40 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1771.04 kcal; Białko: 59.7 g; Węglowodany : 220.86 g; suma cukrów: 36.59 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.79 g; Błonnik: 19.69 g; : 5.16 g; : 201.02 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 140 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1665.04 kcal; Białko: 52.7 g; Węglowodany : 208.04 g; suma cukrów: 32.64 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.99 g; Błonnik: 16.81 g; : 5.98 g; : 191.08 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy 100 g (***GLU, SEL,***), cukinia gotowana 140 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1530.35 kcal; Białko: 62.55 g; Węglowodany : 217.78 g; suma cukrów: 39.49 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.08 g; Błonnik: 20.36 g; : 5.3 g; : 197.42 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), risotto z ryżem brązowy z burakami 250 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), pasta z ciecierzycy z pomidorami 60 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1490.33 kcal; Białko: 39.68 g; Węglowodany : 182.91 g; suma cukrów: 35.59 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.01 g; Błonnik: 19.06 g; : 4.5 g; : 163.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), margaryna 15 g , ogórek zielony 40 g , szynka biała 50 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 140 g ,	chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), herbata 150 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 50 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1515.68 kcal; Białko: 56.8 g; Węglowodany : 193.62 g; suma cukrów: 35.93 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.42 g; Błonnik: 20.3 g; : 5.51 g; : 173.33 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , ser żółty 20 g (***MLE,***), szynka biała 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 25 g (***SEL,***), sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1194.84 kcal; Białko: 45.7 g; Węglowodany : 137.61 g; suma cukrów: 25.23 g; Tłuszcz: 52.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.5 g; Błonnik: 13.74 g; : 3.64 g; : 123.88 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 25 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 60 g (***SEL,***), cukinia gotowana 75 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 25 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1076.15 kcal; Białko: 44.91 g; Węglowodany : 140.14 g; suma cukrów: 22.2 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.56 g; Błonnik: 11.85 g; : 3.97 g; : 128.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), pomidor bs 25 g , szynka biała 40 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 75 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 40 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 967.78 kcal; Białko: 46.41 g; Węglowodany : 141.52 g; suma cukrów: 23.07 g; Tłuszcz: 24.94 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.02 g; Błonnik: 12.3 g; : 3.73 g; : 129.23 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 30 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), kompot 200ml 100 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 100 g ,	chleb razowy 50 g (***GLU,***), herbata 100 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (***SEL,***), sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1046.96 kcal; Białko: 39.84 g; Węglowodany : 112.41 g; suma cukrów: 26.87 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.88 g; Błonnik: 14.27 g; : 3.19 g; : 98.15 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , szynka biała 40 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml BC 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 150 g (***SEL,***), kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 100 g ,	chleb razowy 50 g (***GLU,***), herbata 100 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 30 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (***SEL,***), sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1138.55 kcal; Białko: 46.86 g; Węglowodany : 123.88 g; suma cukrów: 30.27 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.31 g; Błonnik: 14.69 g; : 3.79 g; : 104.47 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pomidor bs 25 g , szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 60 g (***SEL,***), cukinia gotowana 50 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor 25 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***),
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1124.42 kcal; Białko: 43.22 g; Węglowodany : 155.78 g; suma cukrów: 21.88 g; Tłuszcz: 37.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.34 g; Błonnik: 12.62 g; : 3.87 g; : 143.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , ser żółty 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), kaszotto z pieczarkami 150 g (***MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (***SEL,***), sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1074.09 kcal; Białko: 32.51 g; Węglowodany : 132.81 g; suma cukrów: 22.7 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.4 g; Błonnik: 13.76 g; : 4.85 g; : 119.05 g;

sobota 2025-11-29	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , ser żółty 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , kasza jaglana 100 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (***SEL,***), gotowany brokuł 50 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***),	chleb bezglutenowy 60 g , herbata 100 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor 30 g ,
II Śniadanie: banan 60 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1305.48 kcal; Białko: 45.48 g; Węglowodany : 152.08 g; suma cukrów: 22.06 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.56 g; Błonnik: 11.67 g; : 3.73 g; : 140.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , Napój kakaowy 200 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), kotlet pożarski drobiowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka coleslaw 150 g , ziemniaki puree 200 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko: 94.25 g; Węglowodany : 264.87 g; suma cukrów: 86.7 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.09 g; Błonnik: 24.38 g; : 6.4 g; : 240.5 g;

niedziela 2025-11-30	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1869.91 kcal; Białko: 80.77 g; Węglowodany : 247.54 g; suma cukrów: 51.5 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.05 g; Błonnik: 18.63 g; : 6.49 g; : 224.2 g;

niedziela 2025-11-30	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955.35 kcal; Białko: 88.87 g; Węglowodany : 262.98 g; suma cukrów: 52.95 g; Tłuszcz: 62.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.21 g; Błonnik: 19.07 g; : 6.74 g; : 239.2 g;

niedziela 2025-11-30	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż brązowy 200 g , surówka coleslaw 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.15 kcal; Białko: 77.43 g; Węglowodany : 233.65 g; suma cukrów: 45.45 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.43 g; Błonnik: 30.83 g; : 7.36 g; : 202.83 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), schab wiśniowy 80 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż brązowy 200 g , surówka coleslaw 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.93 kcal; Białko: 102.38 g; Węglowodany : 248.58 g; suma cukrów: 49.83 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.64 g; Błonnik: 32.25 g; : 7.1 g; : 211.62 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1488.37 kcal; Białko: 77.6 g; Węglowodany : 179.72 g; suma cukrów: 36.39 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.84 g; Błonnik: 16.71 g; : 5.41 g; : 158.3 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka konserwowa 40 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1809.27 kcal; Białko: 94.84 g; Węglowodany : 232.05 g; suma cukrów: 41.63 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.83 g; Błonnik: 18.91 g; : 7.54 g; : 212.96 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), kotlety warzywne z brokułami 150 g (***GLU, JAJ,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1739.47 kcal; Białko: 54.35 g; Węglowodany : 288.58 g; suma cukrów: 46.19 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.79 g; Błonnik: 23.6 g; : 3.9 g; : 264.98 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), gotowany burak 150 g , ryż 200 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1882.4 kcal; Białko: 76.92 g; Węglowodany : 248.62 g; suma cukrów: 25.69 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.91 g; Błonnik: 16.96 g; : 7.5 g; : 231.69 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 300 g (***GLU, MLE,***),	zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , gotowany burak 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , kisiel wisniowy 300 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 300 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1627.58 kcal; Białko: 83.14 g; Węglowodany : 198.9 g; suma cukrów: 90.56 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.27 g; Błonnik: 13.13 g; : 4.93 g; : 181.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	Zupa rosół wywar (płynna) 400 g (***GLU, SEL,***), kompot 200ml 200 g ,	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 450.07 kcal; Białko: 12.72 g; Węglowodany : 86.15 g; suma cukrów: 41.61 g; Tłuszcz: 8.24 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 1.93 g; Błonnik: 9.81 g; : .68 g; : 71.61 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***GLU, SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 250 g (***SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962.78 kcal; Białko: 83.03 g; Węglowodany : 263.58 g; suma cukrów: 54.96 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.98 g; Błonnik: 15.58 g; : 7.71 g; : 247.83 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1754.38 kcal; Białko: 73.69 g; Węglowodany : 241.29 g; suma cukrów: 54.06 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.99 g; Błonnik: 21.09 g; : 7.2 g; : 220.22 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1719.41 kcal; Białko: 75.48 g; Węglowodany : 233.89 g; suma cukrów: 18.18 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.41 g; Błonnik: 18.78 g; : 7.31 g; : 215.12 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), flafel 160 g (***GLU, JAJ, SEL,***), ziemniaki puree 200 g (***MLE,***), surówka coleslaw 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1897.23 kcal; Białko: 61.99 g; Węglowodany : 242.68 g; suma cukrów: 60.89 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.85 g; Błonnik: 24.27 g; : 6.7 g; : 213.69 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1115.96 kcal; Białko: 59.22 g; Węglowodany : 153.12 g; suma cukrów: 51.26 g; Tłuszcz: 30.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.32 g; Błonnik: 12.59 g; : 4.26 g; : 140.54 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 250 g (***SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 200 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.89 kcal; Białko: 67.17 g; Węglowodany : 263.28 g; suma cukrów: 52.11 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.53 g; Błonnik: 17.76 g; : 7.8 g; : 245.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.95 kcal; Białko: 88.83 g; Węglowodany : 262.95 g; suma cukrów: 52.92 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.48 g; Błonnik: 19.07 g; : 6.74 g; : 239.16 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), kotlet pożarski drobiowy 80 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka coleslaw 100 g , ziemniaki puree 150 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1618.6 kcal; Białko: 72.69 g; Węglowodany : 202.71 g; suma cukrów: 56.38 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.28 g; Błonnik: 20.22 g; : 5.09 g; : 182.5 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1610.36 kcal; Białko: 67.49 g; Węglowodany : 211.62 g; suma cukrów: 45 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.63 g; Błonnik: 15.43 g; : 5.12 g; : 191.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1550.83 kcal; Białko: 67.42 g; Węglowodany : 211.62 g; suma cukrów: 45 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.34 g; Błonnik: 15.43 g; : 5.19 g; : 191.47 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 40 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , surówka coleslaw 150 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 50 g , pomidor 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1400.45 kcal; Białko: 58.11 g; Węglowodany : 178.42 g; suma cukrów: 41.19 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.73 g; Błonnik: 24.37 g; : 5.57 g; : 154.06 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml BC 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 40 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , surówka coleslaw 150 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), pomidor 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1618.35 kcal; Białko: 71.84 g; Węglowodany : 191.19 g; suma cukrów: 45.65 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.4 g; Błonnik: 24.67 g; : 5.24 g; : 161.8 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , ser twarogowy 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , szynka konserwowa 40 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1572.76 kcal; Białko: 77.22 g; Węglowodany : 207.86 g; suma cukrów: 34.04 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.11 g; Błonnik: 15.55 g; : 6.13 g; : 192.12 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), kotlety warzywne z brokułami 150 g (***GLU, JAJ,***), ryż 200 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1612.62 kcal; Białko: 50.35 g; Węglowodany : 266.65 g; suma cukrów: 39.66 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.04 g; Błonnik: 22.02 g; : 3.51 g; : 244.63 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem BG 200 g (***SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.51 kcal; Białko: 64.08 g; Węglowodany : 212.43 g; suma cukrów: 48.53 g; Tłuszcz: 56.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.11 g; Błonnik: 12.67 g; : 5.71 g; : 199.62 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem BG 200 g (***SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 40 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 150 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1509.72 kcal; Białko: 48.25 g; Węglowodany : 212.86 g; suma cukrów: 45.63 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.77 g; Błonnik: 14.93 g; : 5.77 g; : 197.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 200 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1550.9 kcal; Białko: 67.39 g; Węglowodany : 207.89 g; suma cukrów: 41.58 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.52 g; Błonnik: 15.35 g; : 5.25 g; : 187.82 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), flafel 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), ziemniaki puree 150 g (***MLE,***), surówka coleslaw 150 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1650.49 kcal; Białko: 52.6 g; Węglowodany : 207.47 g; suma cukrów: 53.31 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.62 g; Błonnik: 21.7 g; : 5.59 g; : 181.05 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 15 g , schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ryż 150 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 15 g , szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1408.18 kcal; Białko: 57.61 g; Węglowodany : 203.39 g; suma cukrów: 47.43 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.5 g; Błonnik: 18.71 g; : 5.72 g; : 184.7 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 30 g , ogórek zielony 25 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), kotlet pożarski drobiowy 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka coleslaw 50 g , ziemniaki puree 100 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1185.97 kcal; Białko: 55.88 g; Węglowodany : 141.85 g; suma cukrów: 41.06 g; Tłuszcz: 45.7 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.87 g; Błonnik: 13.62 g; : 3.56 g; : 128.23 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ryż 200 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1306.58 kcal; Białko: 53.74 g; Węglowodany : 179.28 g; suma cukrów: 32.09 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.96 g; Błonnik: 11.84 g; : 4.01 g; : 162.71 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 25 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ryż 100 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1184.64 kcal; Białko: 51.3 g; Węglowodany : 151.34 g; suma cukrów: 31.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.91 g; Błonnik: 10.9 g; : 3.91 g; : 135.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 150 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , surówka coleslaw 100 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , pomidor 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1054.46 kcal; Białko: 45.23 g; Węglowodany : 142.62 g; suma cukrów: 32.19 g; Tłuszcz: 36.3 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.47 g; Błonnik: 19.43 g; : 4.17 g; : 123.2 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
herbata 200 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 30 g , ogórek zielony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml BC 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ryż brązowy 100 g , surówka coleslaw 100 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1124.38 kcal; Białko: 49.74 g; Węglowodany : 137.37 g; suma cukrów: 36.8 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.6 g; Błonnik: 17.64 g; : 3.48 g; : 115.01 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 30 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), ryż 100 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , szynka konserwowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1116.96 kcal; Białko: 52.4 g; Węglowodany : 138.73 g; suma cukrów: 26.18 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.63 g; Błonnik: 10.71 g; : 3.96 g; : 127.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ogórek zielony 30 g , dżem brzoskwiniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 150 g (***GLU, SEL,***), kotlety warzywne z brokułami 50 g (***GLU, JAJ,***), ryż 100 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1042.74 kcal; Białko: 25.31 g; Węglowodany : 179.51 g; suma cukrów: 40.49 g; Tłuszcz: 26.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.87 g; Błonnik: 15.01 g; : 2.11 g; : 164.51 g;

niedziela 2025-11-30	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 30 g , ogórek zielony 30 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem BG 150 g (***SEL,***), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ryż 100 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1205.36 kcal; Białko: 50.8 g; Węglowodany : 158.51 g; suma cukrów: 38.64 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.24 g; Błonnik: 9.36 g; : 4.24 g; : 149.04 g;