Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), ser topiony w plastrach 30 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***),	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g (***MLE, SEL,***), sos truskawkowy 40 g , surówka z marchwi 100 g , Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	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 50 g (***GLU, SEL,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1803.59 kcal; Białko: 67.23 g; Węglowodany : 250.29 g; suma cukrów: 93.39 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.26 g; Błonnik: 20.68 g; : 5.4 g; : 222.4 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), pierogi z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 30 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1867.12 kcal; Białko: 62.12 g; Węglowodany : 203.7 g; suma cukrów: 75.03 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 41.98 g; Błonnik: 18.95 g; : 5.19 g; : 173.95 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1632.91 kcal; Białko: 82.61 g; Węglowodany : 255.32 g; suma cukrów: 64.81 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.62 g; Błonnik: 26.78 g; : 6.14 g; : 217.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , masło 20 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1615.28 kcal; Białko: 65.19 g; Węglowodany : 211.95 g; suma cukrów: 60.97 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.54 g; Błonnik: 34.38 g; : 6.81 g; : 177.57 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , polędwica drobiowa 80 g , masło 20 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***),	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 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.6 kcal; Białko: 90.59 g; Węglowodany : 262.02 g; suma cukrów: 80.93 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.3 g; Błonnik: 32.73 g; : 7.17 g; : 224.55 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1479.89 kcal; Białko: 62.09 g; Węglowodany : 205.38 g; suma cukrów: 46.3 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.39 g; Błonnik: 28.71 g; : 6.1 g; : 169.5 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 120 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 80 g , ser żółty 20 g (***MLE,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1770.7 kcal; Białko: 89.98 g; Węglowodany : 204.04 g; suma cukrów: 27.16 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.86 g; Błonnik: 22.07 g; : 8.01 g; : 174.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	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 kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi z serem 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 100 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.67 kcal; Białko: 47.11 g; Węglowodany : 281.37 g; suma cukrów: 107.85 g; Tłuszcz: 115.68 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 54.26 g; Błonnik: 33.6 g; : 5.76 g; : 247.77 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , margaryna 20 g , ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 120 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: 1870.5 kcal; Białko: 72.57 g; Węglowodany : 250.22 g; suma cukrów: 33.05 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.04 g; Błonnik: 27.49 g; : 7.68 g; : 222.72 g;

poniedziałek 2026-01-12	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: 1854.96 kcal; Białko: 89.72 g; Węglowodany : 215.23 g; suma cukrów: 64.39 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.42 g; Błonnik: 24.01 g; : 3.4 g; : 172.12 g;

poniedziałek 2026-01-12	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 , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 618.17 kcal; Białko: 21.93 g; Węglowodany : 107.99 g; suma cukrów: 67.12 g; Tłuszcz: 13.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.46 g; Błonnik: 13.15 g; : .9 g; : 90.12 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , ser topiony w plastrach 50 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 120 g , masło 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.2 kcal; Białko: 76.05 g; Węglowodany : 263.93 g; suma cukrów: 44.9 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.25 g; Błonnik: 27.35 g; : 7.69 g; : 236.37 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , margaryna 20 g , ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 105 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1826.08 kcal; Białko: 76.88 g; Węglowodany : 252.88 g; suma cukrów: 49.97 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.03 g; Błonnik: 34.75 g; : 7.37 g; : 218.14 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 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 120 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: 1861.91 kcal; Białko: 71.84 g; Węglowodany : 248.81 g; suma cukrów: 32.93 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.02 g; Błonnik: 27.03 g; : 6.71 g; : 221.77 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Wegetariańska 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), ser żółty 80 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik WEGE 250 g (***SEL,***), pierogi z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sos truskawkowy 50 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), ser żółty 50 g (***MLE,***),
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.43 kcal; Białko: 65.22 g; Węglowodany : 248.44 g; suma cukrów: 76.58 g; Tłuszcz: 111.25 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 57.01 g; Błonnik: 25.9 g; : 7.24 g; : 210.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 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 20 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , dżem brzoskwiniowy 20 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1253.54 kcal; Białko: 49.77 g; Węglowodany : 161.98 g; suma cukrów: 40.8 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.35 g; Błonnik: 16.91 g; : 3.65 g; : 137.87 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , polędwica drobiowa 80 g , margaryna 20 g , ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 120 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2055.1 kcal; Białko: 71.02 g; Węglowodany : 285.55 g; suma cukrów: 47.58 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.43 g; Błonnik: 31.57 g; : 7.78 g; : 253.77 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 100 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.15 kcal; Białko: 81.16 g; Węglowodany : 254.07 g; suma cukrów: 63.68 g; Tłuszcz: 110.45 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 51.45 g; Błonnik: 25.86 g; : 6.94 g; : 221.01 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), ser topiony w plastrach 30 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 150 g (***MLE, SEL,***), sos truskawkowy 20 g , surówka z marchwi 50 g , Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	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 40 g (***GLU, SEL,***), pomidor 30 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1572.39 kcal; Białko: 59.21 g; Węglowodany : 210.22 g; suma cukrów: 76.78 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.94 g; Błonnik: 16.07 g; : 4.18 g; : 186.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), pierogi z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 30 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1636.88 kcal; Białko: 53.79 g; Węglowodany : 179.98 g; suma cukrów: 63.65 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38.14 g; Błonnik: 17.76 g; : 4.28 g; : 155.03 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 100 g , ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1604.79 kcal; Białko: 79 g; Węglowodany : 254.73 g; suma cukrów: 58.98 g; Tłuszcz: 32.57 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.08 g; Błonnik: 25.92 g; : 6.57 g; : 218.01 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1272.06 kcal; Białko: 52.63 g; Węglowodany : 172.24 g; suma cukrów: 53.57 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.53 g; Błonnik: 27.07 g; : 5.54 g; : 145.18 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 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 20 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.81 kcal; Białko: 73.09 g; Węglowodany : 203.28 g; suma cukrów: 77.15 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.46 g; Błonnik: 25.6 g; : 5.43 g; : 172.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1497.67 kcal; Białko: 72.24 g; Węglowodany : 178.66 g; suma cukrów: 23.56 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.13 g; Błonnik: 18.87 g; : 6.52 g; : 156.19 g;

poniedziałek 2026-01-12 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 kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (***SEL,***), pierogi z serem 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1866.28 kcal; Białko: 33.53 g; Węglowodany : 242.41 g; suma cukrów: 92.56 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 42.85 g; Błonnik: 28.29 g; : 4.47 g; : 214.14 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , ser topiony w plastrach 30 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1546.79 kcal; Białko: 52.37 g; Węglowodany : 199.26 g; suma cukrów: 39.72 g; Tłuszcz: 62.3 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.66 g; Błonnik: 20.85 g; : 5.28 g; : 178.26 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , polędwica drobiowa 60 g , margaryna 15 g , ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1474.3 kcal; Białko: 48.72 g; Węglowodany : 204.85 g; suma cukrów: 42.12 g; Tłuszcz: 53.9 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.01 g; Błonnik: 23.57 g; : 5.64 g; : 181.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (***SEL,***), pierogi z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 100 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2259.05 kcal; Białko: 80.79 g; Węglowodany : 249.74 g; suma cukrów: 63.55 g; Tłuszcz: 106.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 48.66 g; Błonnik: 24.98 g; : 6.71 g; : 213.95 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), ser żółty 40 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik WEGE 200 g (***SEL,***), pierogi z serem 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 20 g (***MLE,***), ser żółty 40 g (***MLE,***),
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1921.19 kcal; Białko: 51.62 g; Węglowodany : 218.98 g; suma cukrów: 83.14 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 50.49 g; Błonnik: 22.42 g; : 5.25 g; : 192.96 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , margaryna 15 g , ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1374.97 kcal; Białko: 48.72 g; Węglowodany : 207.82 g; suma cukrów: 44.6 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.92 g; Błonnik: 28.1 g; : 5.19 g; : 179.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), ser topiony w plastrach 25 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 25 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g (***MLE, SEL,***), sos truskawkowy 20 g , Nalesniki z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 50 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1132.48 kcal; Białko: 43.5 g; Węglowodany : 150.34 g; suma cukrów: 48.58 g; Tłuszcz: 41.9 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.47 g; Błonnik: 13.08 g; : 3.75 g; : 133.65 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), chleb pszenny 40 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), pierogi z serem 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), serek waniliowy (obiad) 50 g (***MLE,***), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 40 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1284.74 kcal; Białko: 48.83 g; Węglowodany : 143.23 g; suma cukrów: 59.19 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.22 g; Błonnik: 14.18 g; : 3.29 g; : 125.45 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 70 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1124.75 kcal; Białko: 51.63 g; Węglowodany : 187.54 g; suma cukrów: 45.98 g; Tłuszcz: 20.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.41 g; Błonnik: 19.23 g; : 4.17 g; : 164.71 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m		
herbata 200 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 25 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 882.72 kcal; Białko: 34.51 g; Węglowodany : 123.06 g; suma cukrów: 31.67 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.23 g; Błonnik: 17.84 g; : 3.48 g; : 101.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 10 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***), gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1213.26 kcal; Białko: 53 g; Węglowodany : 155.57 g; suma cukrów: 55.91 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.52 g; Błonnik: 17.71 g; : 3.48 g; : 129.53 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 25 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1006.71 kcal; Białko: 48.14 g; Węglowodany : 117.79 g; suma cukrów: 19.36 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.43 g; Błonnik: 12.26 g; : 4.19 g; : 101.94 g;

poniedziałek 2026-01-12	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 kiszony 25 g , sałata lodowa 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosolnik 150 g (***SEL,***), pierogi z serem 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1179.46 kcal; Białko: 20.56 g; Węglowodany : 167.71 g; suma cukrów: 68.3 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.43 g; Błonnik: 20.86 g; : 2.88 g; : 146.86 g;

poniedziałek 2026-01-12	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , ser topiony w plastrach 25 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g (***MLE,***), ogórek kiszony 25 g , sałata lodowa 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , gruszka pieczona 150 g ,	**Podwieczorek:** panacotta 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1139.28 kcal; Białko: 39.94 g; Węglowodany : 147.16 g; suma cukrów: 34.54 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.93 g; Błonnik: 15.25 g; : 4.08 g; : 131.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka z kapusty białej tarta 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1914.04 kcal; Białko: 92.76 g; Węglowodany : 243.05 g; suma cukrów: 50.65 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.82 g; Błonnik: 23.41 g; : 7.02 g; : 219.63 g;

wtorek 2026-01-13	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 80 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948.42 kcal; Białko: 83.72 g; Węglowodany : 251.55 g; suma cukrów: 57.78 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.88 g; Błonnik: 18.41 g; : 6.42 g; : 233.13 g;

wtorek 2026-01-13	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.56 kcal; Białko: 79.56 g; Węglowodany : 265.69 g; suma cukrów: 74.38 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.4 g; Błonnik: 18.23 g; : 5.19 g; : 247.45 g;

wtorek 2026-01-13	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), masło 20 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka konserwowa 80 g , papryka 80 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.1 kcal; Białko: 92.76 g; Węglowodany : 213.96 g; suma cukrów: 50.83 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 43.18 g; Błonnik: 22.46 g; : 6.7 g; : 191.3 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 140 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 20 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), szynka konserwowa 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.61 kcal; Białko: 84.8 g; Węglowodany : 230.87 g; suma cukrów: 26.08 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 41.27 g; Błonnik: 24.12 g; : 6.94 g; : 201.81 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1453.17 kcal; Białko: 63.78 g; Węglowodany : 180.29 g; suma cukrów: 17.73 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.05 g; Błonnik: 17.17 g; : 5.41 g; : 162.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 105 g (***GLU,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , sałata lodowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.71 kcal; Białko: 109.99 g; Węglowodany : 240.97 g; suma cukrów: 38.09 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.82 g; Błonnik: 18.31 g; : 8.07 g; : 222.45 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1878.6 kcal; Białko: 58.25 g; Węglowodany : 281.86 g; suma cukrów: 63.39 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.58 g; Błonnik: 21.95 g; : 5.23 g; : 259.9 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (***SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka konserwowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1775.22 kcal; Białko: 92.75 g; Węglowodany : 198.24 g; suma cukrów: 7.5 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.42 g; Błonnik: 17.79 g; : 7.52 g; : 180.46 g;

wtorek 2026-01-13	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,***), gotowany burak 250 g , margaryna 40 g ,	herbata 200 g , smoothie jabłkowo bananowe 300 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 200 g (***MLE,***), serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** mus jabłkowy 400 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.57 kcal; Białko: 135.02 g; Węglowodany : 218.84 g; suma cukrów: 113.67 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.67 g; Błonnik: 17.72 g; : 3.13 g; : 201.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 jabłkowo bananowe 300 g , smoothie jabłkowo bananowe 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 587.48 kcal; Białko: 20.17 g; Węglowodany : 85.97 g; suma cukrów: 55.68 g; Tłuszcz: 19.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.73 g; Błonnik: 7.18 g; : .93 g; : 74.07 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie 120 g (***SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972.73 kcal; Białko: 104.16 g; Węglowodany : 218.8 g; suma cukrów: 34.79 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.84 g; Błonnik: 14.84 g; : 6.83 g; : 203.77 g;

wtorek 2026-01-13	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 , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka konserwowa 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1665.43 kcal; Białko: 68.32 g; Węglowodany : 203.75 g; suma cukrów: 21.2 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.68 g; Błonnik: 19.11 g; : 6.98 g; : 184.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 60 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1741.22 kcal; Białko: 67.85 g; Węglowodany : 235.27 g; suma cukrów: 6.44 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.71 g; Błonnik: 18.96 g; : 6.49 g; : 209.12 g;

wtorek 2026-01-13	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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gzik z koperkiem 100 g (***MLE,***),	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,***),
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1849.13 kcal; Białko: 86.71 g; Węglowodany : 219.06 g; suma cukrów: 48.63 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 42.83 g; Błonnik: 18.91 g; : 5.25 g; : 200.14 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , szynka wieprzowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 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,***), gotowany burak 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1417.49 kcal; Białko: 81.27 g; Węglowodany : 173.38 g; suma cukrów: 38.77 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.76 g; Błonnik: 13.64 g; : 4.37 g; : 159.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana BM 350 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie 120 g (***SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1847.2 kcal; Białko: 82.62 g; Węglowodany : 207.53 g; suma cukrów: 20.28 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.03 g; Błonnik: 15.55 g; : 7.02 g; : 191.8 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), margaryna 20 g , ser twarogowy 50 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 80 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.66 kcal; Białko: 83.36 g; Węglowodany : 231.98 g; suma cukrów: 39.46 g; Tłuszcz: 80.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.73 g; Błonnik: 18.31 g; : 6.55 g; : 213.66 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1701.22 kcal; Białko: 80.19 g; Węglowodany : 218.51 g; suma cukrów: 44.45 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.92 g; Błonnik: 19.93 g; : 5.62 g; : 198.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 80 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 40 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1684.41 kcal; Białko: 68.4 g; Węglowodany : 221.91 g; suma cukrów: 48.17 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.63 g; Błonnik: 16.11 g; : 4.67 g; : 205.8 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
ser twarogowy 40 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 100 g ,	pomidor bs 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1452.69 kcal; Białko: 71.25 g; Węglowodany : 223.34 g; suma cukrów: 61.81 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.58 g; Błonnik: 15.2 g; : 4.45 g; : 208.14 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 200 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , papryka 80 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1351.43 kcal; Białko: 57.12 g; Węglowodany : 156.84 g; suma cukrów: 20.98 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.05 g; Błonnik: 16.66 g; : 4.82 g; : 139.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1730.56 kcal; Białko: 85.97 g; Węglowodany : 187.73 g; suma cukrów: 35.7 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.79 g; Błonnik: 17.33 g; : 5.19 g; : 165.46 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
ser twarogowy 70 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , sałata lodowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.06 kcal; Białko: 91.75 g; Węglowodany : 186.71 g; suma cukrów: 34.23 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.44 g; Błonnik: 13.4 g; : 5.83 g; : 173.1 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 40 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), ser twarogowy 30 g (***MLE,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 150 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1506.35 kcal; Białko: 45 g; Węglowodany : 217.24 g; suma cukrów: 49.3 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.81 g; Błonnik: 16.6 g; : 3.76 g; : 200.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie 100 g (***SEL,***), gotowany burak 150 g , sos biały BM/bg 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1846.34 kcal; Białko: 91.55 g; Węglowodany : 211.87 g; suma cukrów: 32.58 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.82 g; Błonnik: 13.55 g; : 6.07 g; : 198.13 g;

wtorek 2026-01-13	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,***), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie 100 g (***SEL,***), gotowany burak 100 g , sos biały BM/bg 30 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1687.44 kcal; Białko: 67.96 g; Węglowodany : 199.41 g; suma cukrów: 18.46 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.34 g; Błonnik: 14.3 g; : 5.88 g; : 184.92 g;

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1619.36 kcal; Białko: 71.56 g; Węglowodany : 199.03 g; suma cukrów: 37.12 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.5 g; Błonnik: 15.29 g; : 5.09 g; : 183.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 15 g , ketchup 20 g , ser twarogowy 30 g (***MLE,***), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 150 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gzik z koperkiem 100 g (***MLE,***),	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,***),
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.87 kcal; Białko: 76.67 g; Węglowodany : 186.39 g; suma cukrów: 44.04 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.98 g; Błonnik: 15.8 g; : 4.05 g; : 170.59 g;

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 60 g , pomidor bs 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1508.74 kcal; Białko: 57.45 g; Węglowodany : 192.27 g; suma cukrów: 19.38 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.03 g; Błonnik: 17.6 g; : 5.81 g; : 174.67 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , ketchup 15 g , ogórek zielony 25 g , ser twarogowy 25 g (***MLE,***), herbata 75 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	papryka 20 g , herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1278.06 kcal; Białko: 65.07 g; Węglowodany : 161.78 g; suma cukrów: 40.94 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.01 g; Błonnik: 14.56 g; : 3.9 g; : 147.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 25 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 25 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 40 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 150 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 konserwowa 40 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1266.3 kcal; Białko: 55.6 g; Węglowodany : 165.98 g; suma cukrów: 44.27 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.67 g; Błonnik: 11.59 g; : 3.48 g; : 154.38 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
ser twarogowy 20 g (***MLE,***), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 40 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 50 g ,	pomidor bs 25 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka konserwowa 30 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1054.11 kcal; Białko: 52.31 g; Węglowodany : 163.4 g; suma cukrów: 45.23 g; Tłuszcz: 25.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.91 g; Błonnik: 11.18 g; : 2.8 g; : 152.22 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
ser twarogowy 40 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 100 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , papryka 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** kefir naturalny 100 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 972.56 kcal; Białko: 39.44 g; Węglowodany : 121.5 g; suma cukrów: 11.67 g; Tłuszcz: 37.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.16 g; Błonnik: 12.45 g; : 3.61 g; : 108.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 100 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , pomidor bs 25 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1281.12 kcal; Białko: 67.95 g; Węglowodany : 146.68 g; suma cukrów: 32.74 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.48 g; Błonnik: 12.08 g; : 3.92 g; : 129.67 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
ser twarogowy 50 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , sałata lodowa 10 g , szynka wieprzowa 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 50 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , pomidor bs 25 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** kefir naturalny 100 ml (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1293.7 kcal; Białko: 68 g; Węglowodany : 154.05 g; suma cukrów: 28.02 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.57 g; Błonnik: 11.13 g; : 4.39 g; : 142.82 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
ser twarogowy 30 g (***MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (***GLU, MLE,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 60 g (***GLU, JAJ, SEL,***), gotowany burak 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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko: 34.22 g; Węglowodany : 165.93 g; suma cukrów: 40.02 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.41 g; Błonnik: 13.26 g; : 2.72 g; : 152.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13	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 , sałata lodowa 10 g , szynka wieprzowa 30 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa ziemniaczana 100 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , schab gotowany II danie 60 g (***SEL,***), gotowany burak 100 g , sos biały BM/bg 25 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g , pomidor bs 25 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1138.1 kcal; Białko: 50.28 g; Węglowodany : 135 g; suma cukrów: 16.99 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.21 g; Błonnik: 9.36 g; : 4.11 g; : 125.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa z fasolki szparagowej 200 g (***MLE, SEL,***), pierogi z mięsem 250 g (***GLU, JAJ,***), sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.56 kcal; Białko: 45.55 g; Węglowodany : 217.83 g; suma cukrów: 64.73 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.99 g; Błonnik: 17.24 g; : 5.01 g; : 199.52 g;

środa 2026-01-14	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1805.16 kcal; Białko: 71.28 g; Węglowodany : 244.96 g; suma cukrów: 42.03 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.09 g; Błonnik: 16.05 g; : 5.56 g; : 227.83 g;

środa 2026-01-14	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1747.53 kcal; Białko: 81.42 g; Węglowodany : 268.15 g; suma cukrów: 43.25 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.93 g; Błonnik: 18.14 g; : 6.49 g; : 248.94 g;

środa 2026-01-14	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 140 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1851.56 kcal; Białko: 73.15 g; Węglowodany : 252.99 g; suma cukrów: 58.87 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.34 g; Błonnik: 33.62 g; : 6 g; : 219.36 g;

środa 2026-01-14 — Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli

herbata 200 g , chleb razowy 140 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 130 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1823.15 kcal; Białko: 77.42 g; Węglowodany : 228.16 g; suma cukrów: 46.82 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.8 g; Błonnik: 31.06 g; : 6.14 g; : 192.36 g;

środa 2026-01-14 — Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna

herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1600.94 kcal; Białko: 68.42 g; Węglowodany : 198.41 g; suma cukrów: 31.36 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.87 g; Błonnik: 19.19 g; : 5.59 g; : 178.13 g;

środa 2026-01-14 — Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 80 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.31 kcal; Białko: 91.31 g; Węglowodany : 260.39 g; suma cukrów: 37.97 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.25 g; Błonnik: 17.69 g; : 7.84 g; : 241.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 100 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1905.71 kcal; Białko: 61.12 g; Węglowodany : 281.51 g; suma cukrów: 75.85 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.6 g; Błonnik: 19.56 g; : 5 g; : 260.88 g;

środa 2026-01-14	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 koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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: 1952.63 kcal; Białko: 80.79 g; Węglowodany : 223.97 g; suma cukrów: 20.52 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.89 g; Błonnik: 16.43 g; : 6.53 g; : 207.54 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	zupa koperkowa 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 200 g , gotowany burak 200 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,
II Śniadanie: mus gruszkowo jabłkowy 300 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 300 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1513.11 kcal; Białko: 59.63 g; Węglowodany : 169.69 g; suma cukrów: 79.66 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.82 g; Błonnik: 19.95 g; : 1.95 g; : 149.79 g;

środa 2026-01-14	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 , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 512.78 kcal; Białko: 19.05 g; Węglowodany : 83.59 g; suma cukrów: 63.29 g; Tłuszcz: 13.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.37 g; Błonnik: 9.22 g; : .85 g; : 69.65 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	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 , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1766.73 kcal; Białko: 63.45 g; Węglowodany : 225.3 g; suma cukrów: 25.97 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.89 g; Błonnik: 16.5 g; : 6.07 g; : 207.52 g;

środa 2026-01-14	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 , pomidor 100 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1797.17 kcal; Białko: 77.13 g; Węglowodany : 199.27 g; suma cukrów: 25.21 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.26 g; Błonnik: 19.55 g; : 6.51 g; : 179.72 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
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 koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.42 kcal; Białko: 88.66 g; Węglowodany : 282.9 g; suma cukrów: 38.67 g; Tłuszcz: 107.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.52 g; Błonnik: 18.2 g; : 7.45 g; : 264.71 g;

środa 2026-01-14	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,***), dżem brzoskwiniowy 100 g , pomidor 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), kaszotto z kaszy kuskus z fasolą czerwoną 300 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,***),
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1806.35 kcal; Białko: 35.05 g; Węglowodany : 300.72 g; suma cukrów: 100.35 g; Tłuszcz: 54.3 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.68 g; Błonnik: 24.56 g; : 6.92 g; : 276.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1376.41 kcal; Białko: 57.46 g; Węglowodany : 176.54 g; suma cukrów: 40.06 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.11 g; Błonnik: 12.56 g; : 4.02 g; : 163.27 g;

środa 2026-01-14	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 koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2018.64 kcal; Białko: 67.8 g; Węglowodany : 256.19 g; suma cukrów: 56.63 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.54 g; Błonnik: 16.19 g; : 6.61 g; : 239.8 g;

środa 2026-01-14	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 , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.12 kcal; Białko: 90.22 g; Węglowodany : 310.73 g; suma cukrów: 78.9 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.41 g; Błonnik: 19.49 g; : 7.47 g; : 290.16 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 30 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa z fasolki szparagowej 200 g (***MLE, SEL,***), pierogi z mięsem 200 g (***GLU, JAJ,***), sałata z jogurtem naturalnym 150 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1680.96 kcal; Białko: 38.47 g; Węglowodany : 192.86 g; suma cukrów: 52.5 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.78 g; Błonnik: 15.62 g; : 4.26 g; : 176.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1770.94 kcal; Białko: 71.06 g; Węglowodany : 227.29 g; suma cukrów: 39.72 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.82 g; Błonnik: 14.79 g; : 5.56 g; : 211.78 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , pomidor bs 70 g , sałata lodowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***),	sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1542.77 kcal; Białko: 70.58 g; Węglowodany : 234.32 g; suma cukrów: 34.44 g; Tłuszcz: 36.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.11 g; Błonnik: 15.4 g; : 5.37 g; : 217.85 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 50 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1472.03 kcal; Białko: 62.02 g; Węglowodany : 182.61 g; suma cukrów: 54.32 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.05 g; Błonnik: 24.68 g; : 4.51 g; : 157.92 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
chleb razowy 85 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), papryka 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1701.55 kcal; Białko: 77.57 g; Węglowodany : 195.14 g; suma cukrów: 38.47 g; Tłuszcz: 70.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.45 g; Błonnik: 23.64 g; : 5.38 g; : 162.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.29 kcal; Białko: 68.46 g; Węglowodany : 198.61 g; suma cukrów: 23.61 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.72 g; Błonnik: 14.09 g; : 5.59 g; : 183.8 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 70 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1480.64 kcal; Białko: 43.25 g; Węglowodany : 227.01 g; suma cukrów: 43.79 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.26 g; Błonnik: 16.97 g; : 4.03 g; : 209.33 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 60 g , pomidor 70 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1535.47 kcal; Białko: 60.91 g; Węglowodany : 181.52 g; suma cukrów: 23.15 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.41 g; Błonnik: 13.81 g; : 5.4 g; : 166.82 g;

środa 2026-01-14	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 koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1618.58 kcal; Białko: 56.19 g; Węglowodany : 205.06 g; suma cukrów: 34.09 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.22 g; Błonnik: 13.75 g; : 5.06 g; : 191.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	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 , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1567.69 kcal; Białko: 63.85 g; Węglowodany : 208.23 g; suma cukrów: 42.33 g; Tłuszcz: 54.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.82 g; Błonnik: 14.38 g; : 4.67 g; : 193.14 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 70 g , pomidor 70 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), kaszotto z kaszy kuskus z fasolą czerwoną 200 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,***),
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1502.18 kcal; Białko: 29.54 g; Węglowodany : 243.26 g; suma cukrów: 75.5 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.76 g; Błonnik: 20.13 g; : 5.33 g; : 223.14 g;

środa 2026-01-14	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 , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1470.43 kcal; Białko: 62.9 g; Węglowodany : 163.3 g; suma cukrów: 22.52 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.95 g; Błonnik: 16.93 g; : 5 g; : 146.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa z fasolki szparagowej 150 g (***MLE, SEL,***), pierogi z mięsem 100 g (***GLU, JAJ,***), sałata z jogurtem naturalnym 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1209.36 kcal; Białko: 31.56 g; Węglowodany : 152.6 g; suma cukrów: 39.93 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.61 g; Błonnik: 11.39 g; : 3.25 g; : 140.85 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 150 g (***SEL,***), ryż 100 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1284.17 kcal; Białko: 45.93 g; Węglowodany : 177.91 g; suma cukrów: 30.48 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.85 g; Błonnik: 10.94 g; : 3.89 g; : 166.26 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , pomidor bs 30 g , sałata lodowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż 100 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***),	sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), schab wiśniowy 30 g ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g (***GLU,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1104.22 kcal; Białko: 46.78 g; Węglowodany : 174.96 g; suma cukrów: 29.68 g; Tłuszcz: 24.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.13 g; Błonnik: 10.26 g; : 3.81 g; : 163.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 60 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , sałata lodowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż brązowy 100 g , pieczone udko z kurczaka 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 30 g , sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1021.75 kcal; Białko: 41.73 g; Węglowodany : 134.41 g; suma cukrów: 42.6 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.4 g; Błonnik: 18.1 g; : 3.27 g; : 116.29 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
szynka wieprzowa 30 g , masło 10 g (***MLE,***), papryka 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż brązowy 100 g , pieczone udko z kurczaka 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1085.08 kcal; Białko: 44.39 g; Węglowodany : 135.86 g; suma cukrów: 37.73 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.67 g; Błonnik: 17.86 g; : 3.17 g; : 113.26 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż 100 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1158.04 kcal; Białko: 45.07 g; Węglowodany : 155.89 g; suma cukrów: 20.85 g; Tłuszcz: 39.7 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.91 g; Błonnik: 9.94 g; : 4.02 g; : 145.23 g;

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka wieprzowa 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż 100 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1088.36 kcal; Białko: 36.27 g; Węglowodany : 156.86 g; suma cukrów: 28.93 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.15 g; Błonnik: 11.01 g; : 3.21 g; : 145.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka wieprzowa 40 g , pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa koperkowa 100 g (***SEL,***), ryż 100 g , pieczone udko z kurczaka 60 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***), 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 ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1051.89 kcal; Białko: 35.02 g; Węglowodany : 136.52 g; suma cukrów: 19.39 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.57 g; Błonnik: 9.83 g; : 3.5 g; : 125.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajecznica 100 g (***JAJ, MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z pieczarek 200 g (***MLE, SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 250 g (***JAJ, MLE, SEL,***), sos czosnkowy 30 g (***MLE,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , sałata lodowa 20 g , ogórek kiszony 20 g , pasztet drobiowy 50 g (***GLU, JAJ, SEL,***), pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g , Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1847.21 kcal; Białko: 102.46 g; Węglowodany : 177.48 g; suma cukrów: 43.9 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 40.59 g; Błonnik: 19.63 g; : 8.1 g; : 157.17 g;

czwartek 2026-01-15	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 70 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 200 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1838.54 kcal; Białko: 110.07 g; Węglowodany : 229.31 g; suma cukrów: 69.53 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.58 g; Błonnik: 19.81 g; : 6.27 g; : 209.5 g;

czwartek 2026-01-15	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), szynka gotowana 80 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2041.07 kcal; Białko: 128.24 g; Węglowodany : 280.3 g; suma cukrów: 70.45 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.31 g; Błonnik: 24.03 g; : 8.08 g; : 256.27 g;

czwartek 2026-01-15	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**	

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem 250 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1679.01 kcal; Białko: 98.17 g; Węglowodany : 187.76 g; suma cukrów: 61.83 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.03 g; Błonnik: 24.57 g; : 8.86 g; : 163.2 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , chleb razowy 140 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , surówka z marchewki tarta 100 g , ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 80 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 300 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), pestki dyni 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.09 kcal; Białko: 100.56 g; Węglowodany : 240.06 g; suma cukrów: 67.65 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.51 g; Błonnik: 28.79 g; : 6.63 g; : 201.83 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.09 kcal; Białko: 110.67 g; Węglowodany : 210.75 g; suma cukrów: 62.6 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.08 g; Błonnik: 22.64 g; : 6.92 g; : 188.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z marchewki tarta 100 g , gotowane udko bez selera 240 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.43 kcal; Białko: 119.05 g; Węglowodany : 245.91 g; suma cukrów: 59.88 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.99 g; Błonnik: 24.64 g; : 7.24 g; : 221.28 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 15 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2182.97 kcal; Białko: 113.73 g; Węglowodany : 291.54 g; suma cukrów: 90.76 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.43 g; Błonnik: 26.51 g; : 6.92 g; : 265.03 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Eliminacyjna/ Pooperacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , Zupa rosół wywar (płynna) 350 g (***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 ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2024.62 kcal; Białko: 87.91 g; Węglowodany : 255.8 g; suma cukrów: 43.63 g; Tłuszcz: 99.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.25 g; Błonnik: 24.85 g; : 6.72 g; : 230.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 400 g (***GLU, MLE,***),	zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , ziemniaki gotowane 250 g , margaryna 30 g , gotowane udko bez selera 250 g ,	herbata 200 g , smoothie bananowe 400 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1814.15 kcal; Białko: 88.36 g; Węglowodany : 202.88 g; suma cukrów: 96.7 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.81 g; Błonnik: 25.95 g; : 3.08 g; : 176.97 g;

czwartek 2026-01-15	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 krupnik z kaszą jaglaną 400 g (***SEL,***),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 691.64 kcal; Białko: 27.97 g; Węglowodany : 100.26 g; suma cukrów: 65.01 g; Tłuszcz: 22.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.15 g; Błonnik: 11.33 g; : 1.08 g; : 84.21 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 100 g (***MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 250 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2010.8 kcal; Białko: 93.33 g; Węglowodany : 244.89 g; suma cukrów: 68.53 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38.38 g; Błonnik: 22.81 g; : 9.21 g; : 221.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , gotowane udko bez selera 200 g , surówka z marchewki tarta 150 g , ziemniaki gotowane 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.79 kcal; Białko: 91.21 g; Węglowodany : 226.16 g; suma cukrów: 70.29 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.48 g; Błonnik: 27.08 g; : 6.63 g; : 199.09 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), gotowane udko z kurczaka 120 g (***SEL,***), 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: chrupki kukurydziane 20 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2088.53 kcal; Białko: 92.05 g; Węglowodany : 255.16 g; suma cukrów: 42.83 g; Tłuszcz: 105 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.34 g; Błonnik: 24.47 g; : 6.61 g; : 230.71 g;

czwartek 2026-01-15	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,***), ser żółty 60 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 300 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser topiony w kostce 50 g (***MLE,***), chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1957.76 kcal; Białko: 79.67 g; Węglowodany : 234.25 g; suma cukrów: 65.09 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 46.75 g; Błonnik: 27.57 g; : 10.44 g; : 201.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , gotowane udko bez selera 60 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1378.26 kcal; Białko: 74.15 g; Węglowodany : 174.98 g; suma cukrów: 51.35 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.45 g; Błonnik: 16.96 g; : 4.4 g; : 158.03 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 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 , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1826.53 kcal; Białko: 70.65 g; Węglowodany : 229.94 g; suma cukrów: 49.93 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.93 g; Błonnik: 24.48 g; : 6.72 g; : 205.28 g;

czwartek 2026-01-15	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,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , szynka gotowana 20 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko: 118.58 g; Węglowodany : 308.13 g; suma cukrów: 88.79 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.32 g; Błonnik: 25.57 g; : 7.48 g; : 282.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajecznica 50 g (***JAJ, MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z pieczarek 200 g (***MLE, SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***), sos czosnkowy 30 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , sałata lodowa 20 g , ogórek kiszony 20 g , pasztet drobiowy 30 g (***GLU, JAJ, SEL,***), pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g , Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1527.41 kcal; Białko: 79.35 g; Węglowodany : 153.87 g; suma cukrów: 42.1 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.13 g; Błonnik: 17.09 g; : 6.62 g; : 136.09 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chrupki kukurydziane 10 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 200 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1991.91 kcal; Białko: 112.56 g; Węglowodany : 249.81 g; suma cukrów: 68.48 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.21 g; Błonnik: 21.57 g; : 6.92 g; : 228.25 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 200 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1930.7 kcal; Białko: 108.7 g; Węglowodany : 249.41 g; suma cukrów: 68.39 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.14 g; Błonnik: 21.48 g; : 6.59 g; : 227.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 300 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1535.82 kcal; Białko: 97.61 g; Węglowodany : 167.6 g; suma cukrów: 55.48 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.73 g; Błonnik: 23.37 g; : 8.65 g; : 144.25 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	
jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 300 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1674.12 kcal; Białko: 94.1 g; Węglowodany : 188.19 g; suma cukrów: 53.78 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.42 g; Błonnik: 24.13 g; : 8.97 g; : 154.62 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 70 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 15 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1750.25 kcal; Białko: 93.24 g; Węglowodany : 216.83 g; suma cukrów: 67.03 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.8 g; Błonnik: 20.99 g; : 5.96 g; : 195.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 4-9 lat	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1851.85 kcal; Białko: 100.42 g; Węglowodany : 238.7 g; suma cukrów: 81.41 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.37 g; Błonnik: 22.4 g; : 5.94 g; : 216.29 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 100 g (***MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 200 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1678.79 kcal; Białko: 82.28 g; Węglowodany : 204.77 g; suma cukrów: 66.29 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.08 g; Błonnik: 19.2 g; : 8.01 g; : 185.41 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 100 g , gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1568.79 kcal; Białko: 64.57 g; Węglowodany : 191.49 g; suma cukrów: 46.03 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.33 g; Błonnik: 20.39 g; : 5.73 g; : 170.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 200 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , szynka gotowana 40 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2015.36 kcal; Białko: 109.33 g; Węglowodany : 270.01 g; suma cukrów: 86.69 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.18 g; Błonnik: 22.37 g; : 6.98 g; : 247.64 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Wegetariańska 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), herbata 150 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 100 g , sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser topiony w kostce 25 g (***MLE,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1786.58 kcal; Białko: 70.88 g; Węglowodany : 221.33 g; suma cukrów: 63.37 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38.38 g; Błonnik: 25.52 g; : 8.41 g; : 191.08 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezmleczna 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), margaryna 20 g , jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 150 g , Zupa rosół wywar (płynna) 250 g (***SEL,***), gotowane udko bez selera 120 g , surówka z marchewki tarta 100 g , ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 15 g , szynka gotowana 60 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1640.04 kcal; Białko: 77.38 g; Węglowodany : 216.13 g; suma cukrów: 66.11 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.26 g; Błonnik: 25.07 g; : 6.34 g; : 191.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m	
jajecznica 50 g (***JAJ, MLE,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krem z pieczarek 100 g (***MLE, SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***), sos czosnkowy 20 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 20 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1137.52 kcal; Białko: 61.31 g; Węglowodany : 122.44 g; suma cukrów: 33.48 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.54 g; Błonnik: 13 g; : 4.92 g; : 108.97 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 50 g (***JAJ,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chrupki kukurydziane 10 g , chleb pszenny 40 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 40 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1173.77 kcal; Białko: 68.77 g; Węglowodany : 140.75 g; suma cukrów: 40.42 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.26 g; Błonnik: 10.62 g; : 3.79 g; : 130.13 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 50 g , sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1427.41 kcal; Białko: 80.88 g; Węglowodany : 176.92 g; suma cukrów: 49.59 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.73 g; Błonnik: 14.14 g; : 4.83 g; : 162.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 100 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , papryka 20 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 100 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1296.97 kcal; Białko: 81.08 g; Węglowodany : 156.93 g; suma cukrów: 55.02 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.38 g; Błonnik: 18.7 g; : 4.78 g; : 138.23 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-36 m	
jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g , chleb razowy 35 g (***GLU,***),	kompot 200ml BC 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 50 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 20 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 75 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1209.52 kcal; Białko: 64.73 g; Węglowodany : 136.64 g; suma cukrów: 39.51 g; Tłuszcz: 60.9 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.97 g; Błonnik: 14.41 g; : 5.51 g; : 112.78 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , surówka z marchewki tarta 100 g , gotowane udko bez selera 120 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 10 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1449.76 kcal; Białko: 89.01 g; Węglowodany : 163.89 g; suma cukrów: 55.55 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.56 g; Błonnik: 16.49 g; : 5.61 g; : 147.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna 24-36 m	
chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), masło 10 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (***GLU, MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (***SEL,***), zapiekanka mięsno makaronowa łatwostrawna 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki tarta 50 g , sos koperkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 35 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 30 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 75 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1346.28 kcal; Białko: 75.75 g; Węglowodany : 170.29 g; suma cukrów: 61.92 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.36 g; Błonnik: 14.68 g; : 4.55 g; : 155.61 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), jajecznica na parze 100 g (***JAJ,***), sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 100 g (***MLE,***), papryka 20 g , chrupki kukurydziane 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa wywar warzywny 100 g (***SEL,***), zapiekanka ziemniaczana ze szpinakem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***), surówka z marchewki tarta 50 g ,	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka gotowana 40 g , ogórek kiszony 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko 75 g , soczek jabłkowy 0,2l 1 szt ,	**Podwieczorek:** serek homogenizowany owocowy 100 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1234.77 kcal; Białko: 66.46 g; Węglowodany : 145.71 g; suma cukrów: 47.95 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.27 g; Błonnik: 11.8 g; : 5.4 g; : 133.79 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: spacjelna	
		pomidor bs 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 10.52 kcal; Białko: .5 g; Węglowodany : 2.27 g; suma cukrów: 1.55 g; Tłuszcz: .11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: .66 g; : .01 g; : 1.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16	**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 10 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa brokułowa 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet jajeczny 100 g (***GLU, JAJ,***), surówka z papryką i koperkiem 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , rukola 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl truskawkowy 200 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1847.43 kcal; Białko: 84.53 g; Węglowodany : 227.25 g; suma cukrów: 45.7 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.71 g; Błonnik: 24.47 g; : 6.25 g; : 196.4 g;

piątek 2026-01-16	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	roszponka 10 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1849.49 kcal; Białko: 91.13 g; Węglowodany : 223.19 g; suma cukrów: 55.95 g; Tłuszcz: 75.7 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.52 g; Błonnik: 24.77 g; : 6.04 g; : 192.2 g;

piątek 2026-01-16	**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 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 150 g (***RYB, MIĘ,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	roszponka 10 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1793.99 kcal; Białko: 111.34 g; Węglowodany : 245.11 g; suma cukrów: 57.45 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.97 g; Błonnik: 26.18 g; : 6.9 g; : 212.7 g;

piątek 2026-01-16	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**

Jadłospisy dla oddziałów

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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.96 kcal; Białko: 93.36 g; Węglowodany : 220.79 g; suma cukrów: 55.07 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.82 g; Błonnik: 29.03 g; : 6.57 g; : 185.54 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 20 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2017.14 kcal; Białko: 98.39 g; Węglowodany : 230.54 g; suma cukrów: 62.15 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.04 g; Błonnik: 32.68 g; : 6.74 g; : 191.44 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna	
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 60 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1592.88 kcal; Białko: 76.61 g; Węglowodany : 173.58 g; suma cukrów: 52.08 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.12 g; Błonnik: 23.95 g; : 5.83 g; : 144.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.94 kcal; Białko: 103.62 g; Węglowodany : 233.91 g; suma cukrów: 47.43 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.5 g; Błonnik: 23.78 g; : 7.38 g; : 203.91 g;

piątek 2026-01-16	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 ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1674.64 kcal; Białko: 66.58 g; Węglowodany : 223.15 g; suma cukrów: 66.48 g; Tłuszcz: 67.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.98 g; Błonnik: 27.77 g; : 5.16 g; : 195.37 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), gotowana marchewka juniorka 150 g , sos potrawkowy 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: 1731.76 kcal; Białko: 79.43 g; Węglowodany : 210.83 g; suma cukrów: 30.38 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.77 g; Błonnik: 23.16 g; : 6.97 g; : 187.67 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 350 g (***GLU, MLE,***),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 300 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , piers z kurczka gotowana bez selera 250 g (***SEL,***), gotowana marchewka juniorka 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , kisiel wisniowy 300 g ,
II Śniadanie: biszkopty 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Podwieczorek:** mus gruszkowo jabłkowy 300 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1784.53 kcal; Białko: 100.34 g; Węglowodany : 249.21 g; suma cukrów: 102.05 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.55 g; Błonnik: 25.37 g; : 3.12 g; : 202.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 531.89 kcal; Białko: 19.68 g; Węglowodany : 88.06 g; suma cukrów: 64.75 g; Tłuszcz: 13.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.39 g; Błonnik: 10.48 g; : .89 g; : 72.87 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2185.94 kcal; Białko: 99.96 g; Węglowodany : 252.54 g; suma cukrów: 56.99 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.25 g; Błonnik: 24.07 g; : 7.68 g; : 222.06 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.93 kcal; Białko: 85.14 g; Węglowodany : 194.35 g; suma cukrów: 46.89 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.16 g; Błonnik: 28.96 g; : 7.23 g; : 165.4 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), gotowana marchewka juniorka 150 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	**Podwieczorek:** wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.59 kcal; Białko: 85.71 g; Węglowodany : 259.39 g; suma cukrów: 57.56 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.23 g; Błonnik: 24.02 g; : 7.18 g; : 235.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , jajko sadzone 50 g (***JAJ,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***),
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1869.5 kcal; Białko: 58.46 g; Węglowodany : 243.83 g; suma cukrów: 73.99 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.51 g; Błonnik: 24.15 g; : 3.98 g; : 213.45 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 50 g (***SEL,***), 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 , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1179.72 kcal; Białko: 51.34 g; Węglowodany : 168.08 g; suma cukrów: 52.2 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.55 g; Błonnik: 16 g; : 4.15 g; : 152.06 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1986.56 kcal; Białko: 72.78 g; Węglowodany : 253.39 g; suma cukrów: 79.77 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.98 g; Błonnik: 26.21 g; : 6.99 g; : 226.99 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 200 g (***SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	roszponka 10 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2047.54 kcal; Białko: 88.24 g; Węglowodany : 269.11 g; suma cukrów: 77.75 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.56 g; Błonnik: 29.69 g; : 7.08 g; : 234.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 brokułowa 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , kotlet jajeczny 70 g (***GLU, JAJ,***), surówka z papryką i koperkiem 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , rukola 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl truskawkowy 200 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.39 kcal; Białko: 71.43 g; Węglowodany : 186.7 g; suma cukrów: 41.32 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.65 g; Błonnik: 20.01 g; : 5.5 g; : 160.75 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	roszponka 10 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1739.2 kcal; Białko: 79.62 g; Węglowodany : 204.34 g; suma cukrów: 51.07 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.11 g; Błonnik: 20.58 g; : 5.55 g; : 177.98 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	roszponka 10 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1448.77 kcal; Białko: 77.69 g; Węglowodany : 207.85 g; suma cukrów: 54.53 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.54 g; Błonnik: 22.13 g; : 5.32 g; : 179.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 4-9 lat	
chleb razowy 70 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 15 g (***MLE,***), pomidor 70 g , sałata lodowa 15 g , serek granii 70 g (***MLE,***), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1514.39 kcal; Białko: 72.08 g; Węglowodany : 168.55 g; suma cukrów: 48.86 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.83 g; Błonnik: 21.1 g; : 4.82 g; : 141.67 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1537.22 kcal; Białko: 77.88 g; Węglowodany : 170.18 g; suma cukrów: 55.76 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.18 g; Błonnik: 24.14 g; : 5.12 g; : 140.06 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.79 kcal; Białko: 82.43 g; Węglowodany : 191.84 g; suma cukrów: 42.34 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.93 g; Błonnik: 17.85 g; : 5.66 g; : 168.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1669.94 kcal; Białko: 55.2 g; Węglowodany : 224.71 g; suma cukrów: 73.67 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.79 g; Błonnik: 25.16 g; : 4.44 g; : 194.81 g;

piątek 2026-01-16	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 70 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 20 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1796.61 kcal; Białko: 74.9 g; Węglowodany : 209.09 g; suma cukrów: 51.68 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.19 g; Błonnik: 18.58 g; : 5.86 g; : 184.58 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 130 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 130 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 20 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1589.64 kcal; Białko: 59.79 g; Węglowodany : 201.12 g; suma cukrów: 59.47 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.73 g; Błonnik: 22.36 g; : 5.61 g; : 178.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	roszponka 10 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g , polędwica drobiowa 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1737.16 kcal; Białko: 71.78 g; Węglowodany : 227.55 g; suma cukrów: 72.3 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.12 g; Błonnik: 23.61 g; : 5.55 g; : 199.2 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , jajko sadzone 50 g (***JAJ,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***),
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1682.99 kcal; Białko: 51.48 g; Węglowodany : 215.73 g; suma cukrów: 69.41 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.97 g; Błonnik: 20.43 g; : 3.45 g; : 189.52 g;

piątek 2026-01-16	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 warzywna z koperkiem 200 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 20 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1423.98 kcal; Białko: 62.89 g; Węglowodany : 165.8 g; suma cukrów: 42.07 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.18 g; Błonnik: 24.21 g; : 5.63 g; : 141.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa brokułowa 150 g (***MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , kotlet jajeczny 50 g (***GLU, JAJ,***), surówka z papryką i koperkiem 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , rukola 10 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** koktajl truskawkowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1213.36 kcal; Białko: 52.69 g; Węglowodany : 148.09 g; suma cukrów: 35.06 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.83 g; Błonnik: 14.97 g; : 3.81 g; : 127.51 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 20 g , serek granii 30 g (***MLE,***), pomidor bs 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy 10 g (***GLU, MLE, SEL,***),	roszponka 10 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1313.53 kcal; Białko: 56.45 g; Węglowodany : 169.06 g; suma cukrów: 45.79 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.91 g; Błonnik: 15.04 g; : 3.95 g; : 148.84 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	roszponka 10 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 40 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1116.29 kcal; Białko: 59.18 g; Węglowodany : 160.91 g; suma cukrów: 45.86 g; Tłuszcz: 34.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.03 g; Błonnik: 14.24 g; : 3.99 g; : 141.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 24-36 m	
chleb razowy 50 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 50 g , sałata lodowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 40 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1125.06 kcal; Białko: 53.97 g; Węglowodany : 129.63 g; suma cukrów: 42.4 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.32 g; Błonnik: 14.38 g; : 3.64 g; : 109.77 g;

piątek 2026-01-16	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 , sałata lodowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g ,	kompot 200ml BC 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka 150 g ,	**Posiłek nocny:** kefir naturalny 200 ml (***MLE,***), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1144.79 kcal; Białko: 59.56 g; Węglowodany : 130.4 g; suma cukrów: 49.16 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.66 g; Błonnik: 16.7 g; : 3.93 g; : 108.01 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), szynka biała 40 g , masło 10 g (***MLE,***), pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , serek granii 50 g (***MLE,***), herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1243.36 kcal; Białko: 62.14 g; Węglowodany : 138.83 g; suma cukrów: 32.24 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.47 g; Błonnik: 11.45 g; : 4.52 g; : 121.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16	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 , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy 15 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1056.89 kcal; Białko: 38.18 g; Węglowodany : 150.26 g; suma cukrów: 54.55 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.31 g; Błonnik: 15.77 g; : 2.97 g; : 134.48 g;

piątek 2026-01-16	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa 24-36 m	
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , pomidor 50 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , serek granii 50 g (***MLE,***), zupa mleczna z ryżem 100 g (***MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (***RYB, MIĘ,***), pieczone warzywa 50 g (***SEL,***), sos potrawkowy BM/BG 15 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1350.88 kcal; Białko: 55.05 g; Węglowodany : 164.97 g; suma cukrów: 45.69 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.67 g; Błonnik: 12.79 g; : 4.25 g; : 146.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17	**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 20 g (***MLE,***), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa ogórkowa 200 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (***SEL,***), groszek gotowany 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 20 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g , papryka 40 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1912.38 kcal; Białko: 67.83 g; Węglowodany : 236.13 g; suma cukrów: 38.79 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.93 g; Błonnik: 27.98 g; : 6 g; : 208.15 g;

sobota 2026-01-17	**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 płatkami owsianymi 150 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), 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: 1809.36 kcal; Białko: 90.47 g; Węglowodany : 250.17 g; suma cukrów: 37.67 g; Tłuszcz: 51.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.44 g; Błonnik: 22.71 g; : 7.23 g; : 227.47 g;

sobota 2026-01-17	**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 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (***GLU, MLE,***), dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 200 g (***SEL,***), cukinia gotowana 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.86 kcal; Białko: 119.27 g; Węglowodany : 288.05 g; suma cukrów: 58.34 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.42 g; Błonnik: 25.34 g; : 7.31 g; : 262.73 g;

sobota 2026-01-17	**Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 100 g , ser żółty 60 g (***MLE,***), salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , ryż brązowy 150 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (***SEL,***), surówka coleslaw 150 g ,	chleb razowy 105 g (***GLU,***), herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1816.57 kcal; Białko: 67.64 g; Węglowodany : 226.14 g; suma cukrów: 56.15 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.36 g; Błonnik: 30.52 g; : 6.84 g; : 195.64 g;

sobota 2026-01-17	Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat / Dorośli	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 100 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (***SEL,***), surówka coleslaw 150 g ,	chleb razowy 105 g (***GLU,***), herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (***SEL,***), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1870.81 kcal; Białko: 70.32 g; Węglowodany : 222.58 g; suma cukrów: 54.73 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.08 g; Błonnik: 31.52 g; : 6.78 g; : 186.32 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	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: 1314.34 kcal; Białko: 73.29 g; Węglowodany : 181.21 g; suma cukrów: 36.29 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.45 g; Błonnik: 20.49 g; : 5.26 g; : 160.73 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), 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: 1802.2 kcal; Białko: 87.9 g; Węglowodany : 264.16 g; suma cukrów: 35.83 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.97 g; Błonnik: 23.94 g; : 7.39 g; : 240.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), risotto z burakami, fasolą i groszkiem łatwostrawne 300 g ,	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: 1646.76 kcal; Białko: 45.28 g; Węglowodany : 215.22 g; suma cukrów: 32.64 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.13 g; Błonnik: 21.45 g; : 4.65 g; : 193.79 g;

sobota 2026-01-17	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 wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), margaryna 20 g , polędwica drobiowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1647.42 kcal; Białko: 79.67 g; Węglowodany : 205.81 g; suma cukrów: 26.52 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.94 g; Błonnik: 19.76 g; : 6.38 g; : 186.06 g;

sobota 2026-01-17	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 wiosenna krem BG/BM 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g , margaryna 30 g ,	koktajl gruszkowy 400 g (***MLE,***), herbata 200 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	**Podwieczorek:** kisiel wisniowy 300 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1797.35 kcal; Białko: 109.36 g; Węglowodany : 237 g; suma cukrów: 117.93 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.31 g; Błonnik: 21.72 g; : 3.3 g; : 205.83 g;

sobota 2026-01-17	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g ,	koktajl gruszkowy 300 g (***MLE,***), mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 728.47 kcal; Białko: 29.63 g; Węglowodany : 108.02 g; suma cukrów: 68.96 g; Tłuszcz: 22.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.74 g; Błonnik: 12.49 g; : 1.4 g; : 83.69 g;

sobota 2026-01-17	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 ,	kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (***SEL,***), groszek gotowany 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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: 2143.14 kcal; Białko: 66.52 g; Węglowodany : 272.76 g; suma cukrów: 32.61 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.82 g; Błonnik: 29.58 g; : 5.94 g; : 242.99 g;

sobota 2026-01-17	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 wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 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: 1564.73 kcal; Białko: 58.32 g; Węglowodany : 209.62 g; suma cukrów: 34.07 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.14 g; Błonnik: 21.78 g; : 6.48 g; : 187.85 g;

sobota 2026-01-17	Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , masło 15 g (***MLE,***), szynka biała 60 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , kompot 200ml BC 200 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	chleb pszenny 100 g (***GLU,***), 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: 1594.71 kcal; Białko: 81.83 g; Węglowodany : 210.67 g; suma cukrów: 33.46 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.4 g; Błonnik: 21.39 g; : 6.74 g; : 189.29 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), risotto z burakami, fasolą i groszkiem łatwostrawne 350 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: 1851.61 kcal; Białko: 51.79 g; Węglowodany : 221.46 g; suma cukrów: 33.44 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.16 g; Błonnik: 21.19 g; : 5.77 g; : 200.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 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 wiosenna krem BG/BM 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: 1002.64 kcal; Białko: 49.85 g; Węglowodany : 139.17 g; suma cukrów: 23.3 g; Tłuszcz: 28.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.05 g; Błonnik: 14.95 g; : 3.68 g; : 124.22 g;

sobota 2026-01-17	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 , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1789.73 kcal; Białko: 51.05 g; Węglowodany : 246.72 g; suma cukrów: 32.11 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.31 g; Błonnik: 19.84 g; : 6.64 g; : 226.69 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (***SEL,***), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (***GLU, MLE, SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 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 50 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1722.17 kcal; Białko: 86.37 g; Węglowodany : 255.11 g; suma cukrów: 35.33 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.16 g; Błonnik: 24.29 g; : 6.76 g; : 230.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa ogórkowa 200 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 150 g , ryż 100 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), groszek gotowany 100 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 , papryka 40 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1786.87 kcal; Białko: 67.45 g; Węglowodany : 206.47 g; suma cukrów: 36.16 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.76 g; Błonnik: 25.88 g; : 5.77 g; : 180.6 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 130 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1497.92 kcal; Białko: 74.21 g; Węglowodany : 202.51 g; suma cukrów: 32.36 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.77 g; Błonnik: 18.73 g; : 5.84 g; : 183.79 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 150 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 150 g (***SEL,***), cukinia gotowana 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1412.46 kcal; Białko: 91.72 g; Węglowodany : 223.16 g; suma cukrów: 37.29 g; Tłuszcz: 19.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 4.87 g; Błonnik: 20.62 g; : 5.79 g; : 202.54 g;

sobota 2026-01-17	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 mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), kompot 200ml 150 g , ryż brązowy 100 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), surówka coleslaw 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: 1445.08 kcal; Białko: 54.81 g; Węglowodany : 165.26 g; suma cukrów: 45.95 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.08 g; Błonnik: 22.24 g; : 5.32 g; : 143.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml BC 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż brązowy 150 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), surówka coleslaw 130 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: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 100 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1656.97 kcal; Białko: 63.32 g; Węglowodany : 197.72 g; suma cukrów: 51.51 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.93 g; Błonnik: 26.69 g; : 6.09 g; : 166.3 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 130 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	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: 1500.34 kcal; Białko: 69.86 g; Węglowodany : 220.77 g; suma cukrów: 32.97 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.57 g; Błonnik: 19.77 g; : 5.5 g; : 201.01 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), risotto z burakami, fasolą i groszkiem łatwostrawne 300 g ,	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: 1557.41 kcal; Białko: 40.2 g; Węglowodany : 194.69 g; suma cukrów: 32.3 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.17 g; Błonnik: 19.53 g; : 4.3 g; : 175.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 ,	kompot 200ml 150 g , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), groszek gotowany 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1919.97 kcal; Białko: 59.58 g; Węglowodany : 236.94 g; suma cukrów: 30.76 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.15 g; Błonnik: 26.78 g; : 5.18 g; : 210.01 g;

sobota 2026-01-17	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 , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 140 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1599.76 kcal; Białko: 50.7 g; Węglowodany : 220.78 g; suma cukrów: 34.88 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.29 g; Błonnik: 17.6 g; : 6.15 g; : 203.03 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 140 g , sos biały 30 g (***GLU, MLE, SEL,***),	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: 1474.64 kcal; Białko: 75.68 g; Węglowodany : 213.75 g; suma cukrów: 34.46 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.36 g; Błonnik: 20.54 g; : 5.87 g; : 193.22 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), risotto z burakami, fasolą i groszkiem łatwostrawne 300 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: 1593.34 kcal; Białko: 43.3 g; Węglowodany : 199.27 g; suma cukrów: 31.35 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.28 g; Błonnik: 19.53 g; : 4.53 g; : 179.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 wiosenna krem BG/BM 250 g (***SEL,***), ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 140 g ,	chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), herbata 150 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 60 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: 1382.03 kcal; Białko: 52.45 g; Węglowodany : 195.52 g; suma cukrów: 32.45 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 9.69 g; Błonnik: 20.57 g; : 5.78 g; : 174.95 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa ogórkowa 100 g (***MLE, SEL,***), kompot 200ml 150 g , ryż 100 g , kurczak słodko kwaśny 60 g (***SEL,***), groszek gotowany 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 , papryka 40 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1258.44 kcal; Białko: 43.48 g; Węglowodany : 156.15 g; suma cukrów: 31.59 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.12 g; Błonnik: 17.49 g; : 3.78 g; : 138.67 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , ryż 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 60 g (***SEL,***), cukinia gotowana 75 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***), zupa wiosenna krem BG/BM 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: 1050.17 kcal; Białko: 52.7 g; Węglowodany : 138.3 g; suma cukrów: 19.8 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.24 g; Błonnik: 12.1 g; : 4.42 g; : 126.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), pomidor bs 25 g , szynka biała 50 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , ryż 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (***SEL,***), cukinia gotowana 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 40 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.3 kcal; Białko: 66.41 g; Węglowodany : 155.67 g; suma cukrów: 28.6 g; Tłuszcz: 14.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 3.73 g; Błonnik: 13.99 g; : 4.44 g; : 141.69 g;

sobota 2026-01-17	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 mleczna z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), kompot 200ml 100 g , ryż brązowy 100 g , kurczak słodko kwaśny 60 g (***SEL,***), surówka coleslaw 70 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 120 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.78 kcal; Białko: 34.83 g; Węglowodany : 131.02 g; suma cukrów: 37.94 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.53 g; Błonnik: 16.41 g; : 3.28 g; : 114.63 g;

sobota 2026-01-17	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 wiosenna krem BG/BM 150 g (***SEL,***), ryż brązowy 100 g , kurczak słodko kwaśny 60 g (***SEL,***), surówka coleslaw 70 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: gruszka 150 g ,	**Podwieczorek:** jabłko 75 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1059.78 kcal; Białko: 37.92 g; Węglowodany : 135.98 g; suma cukrów: 37.13 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.75 g; Błonnik: 17.79 g; : 3.79 g; : 113.45 g;

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), ryż 100 g , piers z kurczka gotowana bez selera 60 g (***SEL,***), cukinia gotowana 50 g , sos biały 25 g (***GLU, MLE, SEL,***),	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: 1098.58 kcal; Białko: 51.02 g; Węglowodany : 153.97 g; suma cukrów: 19.51 g; Tłuszcz: 31.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.02 g; Błonnik: 12.88 g; : 4.32 g; : 141.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-01-17	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 płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (***SEL,***), risotto z burakami, fasolą i groszkiem łatwostrawne 150 g ,	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 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1064.96 kcal; Białko: 29.76 g; Węglowodany : 136.32 g; suma cukrów: 27.3 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.66 g; Błonnik: 13.14 g; : 3.06 g; : 123.19 g;

sobota 2026-01-17	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 ,	kompot 200ml 100 g , ryż 100 g , kurczak słodko kwaśny 60 g (***SEL,***), groszek gotowany 50 g , zupa wiosenna krem BG/BM 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 120 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1249.07 kcal; Białko: 37.07 g; Węglowodany : 159.9 g; suma cukrów: 23.8 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.84 g; Błonnik: 14.4 g; : 3.56 g; : 145.39 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli**	
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 , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), kotlet schabowy panierowany 120 g (***GLU, JAJ,***), surówka wiosenna 100 g , ziemniaki puree 150 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 , ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1839.29 kcal; Białko: 86.39 g; Węglowodany : 229.16 g; suma cukrów: 50.73 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.09 g; Błonnik: 23.48 g; : 7.08 g; : 205.68 g;

niedziela 2026-01-18	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), ser twarogowy 60 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1872.6 kcal; Białko: 96.79 g; Węglowodany : 221.77 g; suma cukrów: 59.12 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.48 g; Błonnik: 22.8 g; : 6.85 g; : 194.25 g;

niedziela 2026-01-18	**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-18 lat / Dorośli**	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), schab gotowany II danie 120 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), ser twarogowy 100 g (***MLE,***), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1695.07 kcal; Białko: 103.98 g; Węglowodany : 239.02 g; suma cukrów: 62.96 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.99 g; Błonnik: 25.42 g; : 5.82 g; : 208.89 g;

niedziela 2026-01-18	**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,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1715.23 kcal; Białko: 91.01 g; Węglowodany : 204.89 g; suma cukrów: 37.66 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.35 g; Błonnik: 27.54 g; : 7.86 g; : 177.34 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.47 kcal; Białko: 114 g; Węglowodany : 207.38 g; suma cukrów: 45.92 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.55 g; Błonnik: 27.31 g; : 7.48 g; : 175.33 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1703.2 kcal; Białko: 97.7 g; Węglowodany : 183.75 g; suma cukrów: 47.07 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.49 g; Błonnik: 24.96 g; : 6.55 g; : 154.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: koktajl bananowy 200 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.24 kcal; Białko: 118.82 g; Węglowodany : 232.57 g; suma cukrów: 45.95 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.36 g; Błonnik: 24.27 g; : 8.85 g; : 203.57 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1822.88 kcal; Białko: 60.19 g; Węglowodany : 271.98 g; suma cukrów: 52.92 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.16 g; Błonnik: 29.96 g; : 4.51 g; : 237.29 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), pieczone warzywa 150 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 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: 2006.31 kcal; Białko: 93.84 g; Węglowodany : 237.09 g; suma cukrów: 30.07 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.73 g; Błonnik: 24.73 g; : 8.56 g; : 212.37 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 250 g , kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 200 g (***SEL,***), margaryna 30 g ,	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1849.11 kcal; Białko: 117.67 g; Węglowodany : 183.77 g; suma cukrów: 76.37 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.73 g; Błonnik: 23.5 g; : 6.6 g; : 155.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (***MLE,***), jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	Zupa rosół wywar (płynna) 400 g (***SEL,***), kompot 200ml 200 g ,	herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (***MLE,***), mus jabłkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 612.16 kcal; Białko: 26.89 g; Węglowodany : 90.77 g; suma cukrów: 70.6 g; Tłuszcz: 17.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.03 g; Błonnik: 9.66 g; : 1.27 g; : 76.38 g;

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (***SEL,***),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 26.94 kcal; Białko: 1.24 g; Węglowodany : 6.33 g; suma cukrów: 3.33 g; Tłuszcz: .23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .03 g; Błonnik: 2.66 g; : .54 g; : 3.67 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.45 kcal; Białko: 88.54 g; Węglowodany : 245.95 g; suma cukrów: 47.19 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.63 g; Błonnik: 21.96 g; : 8.82 g; : 219.07 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1859.56 kcal; Białko: 90.17 g; Węglowodany : 225.76 g; suma cukrów: 54.42 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.58 g; Błonnik: 28.37 g; : 8.24 g; : 197.4 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (***GLU,***), masło 15 g (***MLE,***), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1867.44 kcal; Białko: 91.83 g; Węglowodany : 229.35 g; suma cukrów: 29.86 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.97 g; Błonnik: 27.2 g; : 8.35 g; : 202.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), surówka wiosenna 150 g , ziemniaki puree 200 g (***MLE,***), falafel 160 g (***GLU, JAJ, SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1859.44 kcal; Białko: 64.95 g; Węglowodany : 241.86 g; suma cukrów: 56.16 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.42 g; Błonnik: 24.04 g; : 6.62 g; : 213.08 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), konfitowany schab 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	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: jabłko pieczone 50 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1189.27 kcal; Białko: 60.06 g; Węglowodany : 156.65 g; suma cukrów: 42.98 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.86 g; Błonnik: 14.41 g; : 4.84 g; : 137.52 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 120 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2021.29 kcal; Białko: 83.28 g; Węglowodany : 245.89 g; suma cukrów: 51.57 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.93 g; Błonnik: 24.14 g; : 8.74 g; : 221.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: jabłko pieczone 150 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.33 kcal; Białko: 108.67 g; Węglowodany : 261.67 g; suma cukrów: 64.03 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.12 g; Błonnik: 27.61 g; : 7.88 g; : 229.33 g;

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat	
chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), kotlet schabowy panierowany 80 g (***GLU, JAJ,***), surówka wiosenna 100 g , ziemniaki puree 100 g (***MLE,***),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1498.19 kcal; Białko: 67.23 g; Węglowodany : 195.68 g; suma cukrów: 45.3 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.54 g; Błonnik: 20.74 g; : 6.06 g; : 174.93 g;

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat	
masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 60 g (***GLU,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1482.78 kcal; Białko: 74.22 g; Węglowodany : 177.44 g; suma cukrów: 51.28 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.11 g; Błonnik: 18.75 g; : 5.3 g; : 153.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-9 lat	
chleb pszenny 80 g (***GLU,***), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 200 g (***SEL,***), schab gotowany II danie 100 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (***GLU,***), ser twarogowy 70 g (***MLE,***), sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1407.25 kcal; Białko: 85.43 g; Węglowodany : 197.4 g; suma cukrów: 54.56 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.73 g; Błonnik: 21.55 g; : 4.81 g; : 171.14 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1297.5 kcal; Białko: 66.92 g; Węglowodany : 156.07 g; suma cukrów: 34.41 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.49 g; Błonnik: 21.91 g; : 5.85 g; : 134.15 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***), słonecznik 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1530.36 kcal; Białko: 80.65 g; Węglowodany : 172.58 g; suma cukrów: 42.62 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.16 g; Błonnik: 22.21 g; : 5.52 g; : 145.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 80 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: koktajl bananowy 150 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1784.3 kcal; Białko: 94.87 g; Węglowodany : 205.74 g; suma cukrów: 40.49 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.02 g; Błonnik: 21.79 g; : 7.19 g; : 179.23 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), kotlety warzywne z brokułami 150 g (***GLU, JAJ,***), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1638.5 kcal; Białko: 56.9 g; Węglowodany : 237.23 g; suma cukrów: 48.42 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.1 g; Błonnik: 24.76 g; : 3.98 g; : 207.75 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 80 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1680.23 kcal; Białko: 64.83 g; Węglowodany : 201.94 g; suma cukrów: 41.83 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.54 g; Błonnik: 18.97 g; : 6.61 g; : 178.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 80 g , sos potrawkowy BM/BG 40 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.44 kcal; Białko: 59.6 g; Węglowodany : 202.67 g; suma cukrów: 46.24 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.13 g; Błonnik: 21.22 g; : 6.56 g; : 181.29 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 30 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (***SEL,***),	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: jabłko pieczone 130 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1718.57 kcal; Białko: 82.32 g; Węglowodany : 211.14 g; suma cukrów: 51.78 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.74 g; Błonnik: 23.27 g; : 6.1 g; : 183.16 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 250 g (***SEL,***), surówka wiosenna 100 g , ziemniaki puree 100 g (***MLE,***), falafel 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1548.68 kcal; Białko: 53.77 g; Węglowodany : 195.8 g; suma cukrów: 47.03 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.93 g; Błonnik: 19.6 g; : 5.37 g; : 171.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 80 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 100 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1463.57 kcal; Białko: 68.41 g; Węglowodany : 189.77 g; suma cukrów: 46.16 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.48 g; Błonnik: 23.62 g; : 6.41 g; : 166.16 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), kotlet schabowy panierowany 60 g (***GLU, JAJ,***), surówka wiosenna 100 g , ziemniaki puree 100 g (***MLE,***),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (***GLU,***), chleb razowy 50 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1167.79 kcal; Białko: 52.06 g; Węglowodany : 149.57 g; suma cukrów: 37.12 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.75 g; Błonnik: 15.99 g; : 4.74 g; : 133.58 g;

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m	
masło 10 g (***MLE,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***), chleb pszenny 40 g (***GLU,***),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 25 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 60 g , ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 40 g (***GLU,***), masło 10 g (***MLE,***), ser twarogowy 40 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1128.5 kcal; Białko: 57.76 g; Węglowodany : 126.38 g; suma cukrów: 36 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.75 g; Błonnik: 12.06 g; : 3.89 g; : 109.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-36 m	
chleb pszenny 60 g (***GLU,***), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 25 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa wywar warzywny 100 g (***SEL,***), schab gotowany II danie 60 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (***GLU,***), ser twarogowy 50 g (***MLE,***), sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1000.26 kcal; Białko: 59.76 g; Węglowodany : 132.37 g; suma cukrów: 35.43 g; Tłuszcz: 26.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.36 g; Błonnik: 12.5 g; : 3.36 g; : 115.15 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 60 g , ziemniaki gotowane 50 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 909.7 kcal; Białko: 49.98 g; Węglowodany : 109.16 g; suma cukrów: 29.32 g; Tłuszcz: 32.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.29 g; Błonnik: 16.06 g; : 4.29 g; : 93.09 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 60 g , ziemniaki gotowane 50 g , surówka wiosenna 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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** pomarańczko 200 g ,	**Posiłek nocny:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1046.96 kcal; Białko: 55.68 g; Węglowodany : 119.53 g; suma cukrów: 36.4 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.5 g; Błonnik: 15.63 g; : 3.64 g; : 99.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (***GLU, SEL,***), sos potrawkowy 20 g (***GLU, MLE, SEL,***), konfitowany schab 60 g , ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	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: koktajl bananowy 50 g (***MLE,***),	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1180.04 kcal; Białko: 62.97 g; Węglowodany : 127.39 g; suma cukrów: 24.35 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.69 g; Błonnik: 11.6 g; : 4.44 g; : 111.06 g;

niedziela 2026-01-18	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 , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (***GLU, MLE,***),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 150 g (***GLU, SEL,***), kotlety warzywne z brokułami 50 g (***GLU, JAJ,***), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1106.49 kcal; Białko: 32.76 g; Węglowodany : 168.73 g; suma cukrów: 49.68 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.51 g; Błonnik: 16.3 g; : 2.43 g; : 147.7 g;

niedziela 2026-01-18	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,***), konfitowany schab 60 g , sos potrawkowy BM/BG 30 g (***SEL,***), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (***SEL,***),	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: kiwi 90 g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1160.48 kcal; Białko: 47.04 g; Węglowodany : 141.27 g; suma cukrów: 30.89 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.71 g; Błonnik: 11.21 g; : 4.66 g; : 125.22 g;