

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm 120 g (<u>SEL</u>), gotowany brokuł 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 50 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.46 kcal; Białko: 84.17 g; Węglowodany : 247.64 g; suma cukrów: 37.41 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.71 g; Błonnik: 26.07 g; : 4.21 g; : 221.58 g; Sód: 1693.11 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana 200 g , Gulasz drobiowy bg/bm 150 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.42 kcal; Białko: 84.42 g; Węglowodany : 274.82 g; suma cukrów: 42.18 g; Tłuszcz: 76.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.28 g; Błonnik: 24.24 g; : 2.74 g; : 250.58 g; Sód: 1103.6 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), szynka biała 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 150 g , kasza jaglana 130 g , Gulasz drobiowy bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), gotowany brokuł 130 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 30 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1622.75 kcal; Białko: 63.62 g; Węglowodany : 193.53 g; suma cukrów: 33.98 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.97 g; Błonnik: 21.8 g; : 2.99 g; : 171.74 g; Sód: 1201.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-02-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2	
chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 30 g, szynka biała 60 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z makaronem 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	kompot 200ml 150 g, kasza jaglana 150 g, Gulasz drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), cukinia gotowana 130 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), 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: 1643.74 kcal; Białko: 67.02 g; Węglowodany : 216.62 g; suma cukrów: 38.87 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.15 g; Błonnik: 18.85 g; : 2.46 g; : 197.78 g; Sód: 991.39 mg;

sobota 2026-02-21		Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1	
chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g, ser żółty 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 20 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 50 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 150 g, kasza jaglana 100 g, Gulasz drobiowy bg/bm 50 g (<u>SEL</u>), gotowany brokuł 50 g,	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 20 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 20 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 10 g,	
II Śniadanie: banan 60 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.97 kcal; Białko: 36.43 g; Węglowodany : 130.98 g; suma cukrów: 19.95 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.46 g; Błonnik: 12.89 g; : 1.42 g; : 118.1 g; Sód: 572.73 mg;

sobota 2026-02-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1	
chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, szynka biała 20 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, dżem brzoskwiniowy 40 g,	kompot 200ml 100 g, kasza jaglana 50 g, Gulasz drobiowy bg/bm 60 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 75 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (<u>SEL</u>),	herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g, sałata lodowa 10 g, pomidor bs 25 g,	
II Śniadanie: banan 60 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1020.23 kcal; Białko: 35.2 g; Węglowodany : 128.26 g; suma cukrów: 29.16 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.32 g; Błonnik: 11.31 g; : 1.68 g; : 116.95 g; Sód: 677.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 15 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g, ogórek zielony 50 g, dżem brzoskwiniowy 50 g, sałata lodowa 20 g, Napój kakaowy 200 g (MLE, _), chleb baltonowski 60 g (GLU, _),	kompot 200ml 200 g, zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL, _), kotlet pożarski drobiowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, _), surówka coleslaw 100 g, ziemniaki puree 150 g (MLE, _),	herbata 200 g, chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g, sałata lodowa 20 g, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE, _),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.59 kcal; Białko: 96.32 g; Węglowodany : 274.2 g; suma cukrów: 75.82 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.64 g; Błonnik: 24.87 g; : 1.72 g; : 249.33 g; Sód: 706.42 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g, chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g, pomidor bs 50 g, dżem brzoskwiniowy 100 g, sałata lodowa 20 g,	kompot 200ml 200 g, zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), ryż 200 g, gotowany burak 150 g,	herbata 200 g, chleb pszenny 100 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), ser twarogowy 60 g (MLE, _), sałata lodowa 20 g, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE, _),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.31 kcal; Białko: 83.99 g; Węglowodany : 288.82 g; suma cukrów: 64.99 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.64 g; Błonnik: 21.24 g; : 3.17 g; : 262.87 g; Sód: 1289.2 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb baltonowski 20 g (GLU, _), chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 10 g (MLE, _), schab wiśniowy 50 g, ogórek zielony 40 g, dżem brzoskwiniowy 50 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL, _), kotlet pożarski drobiowy 80 g (GLU, JAJ, SEL, _), surówka coleslaw 150 g, ziemniaki puree 150 g (MLE, _),	herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (GLU, _), chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 10 g (MLE, _), szynka konserwowa 50 g, sałata lodowa 15 g, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE, _),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1601.4 kcal; Białko: 73.67 g; Węglowodany : 207.72 g; suma cukrów: 58.87 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.11 g; Błonnik: 22.11 g; : 1.42 g; : 185.61 g; Sód: 585.44 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
chleb pszenny 80 g (GLU, _), masło 15 g (MLE, _), schab wiśniowy 50 g, pomidor bs 40 g, dżem brzoskwiniowy 40 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (SEL, _), ryż 150 g, gotowany burak 100 g,	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU, _), masło 15 g (MLE, _), ser twarogowy 50 g (MLE, _), sałata lodowa 15 g, pomidor bs 100 g,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 200 g ,	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1601.8 kcal; Białko: 65.18 g; Węglowodany : 215.54 g; suma cukrów: 46.33 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.84 g; Błonnik: 17.49 g; : 2.31 g; : 193.34 g; Sód: 939.75 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 50 g (GLU), masło 10 g (MLE), schab wiśniowy 10 g , ogórek zielony 25 g , dżem brzoskwinowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (GLU, SEL), kotlet pożarski drobiowy 60 g (GLU, JAJ, SEL), surówka coleslaw 50 g , ziemniaki puree 50 g (MLE),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 50 g (GLU), masło 15 g (MLE), szynka konserwowa 10 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 50 g (MLE),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1006.19 kcal; Białko: 37.44 g; Węglowodany : 124.26 g; suma cukrów: 31.74 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.79 g; Błonnik: 13.26 g; : .73 g; : 111.01 g; Sód: 302.65 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
chleb pszenny 60 g (GLU), masło 15 g (MLE), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 30 g , dżem brzoskwinowy 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 50 g (GLU, SEL), sos potrawkowy 35 g (GLU, MLE, SEL), gotowana szynka II danie bez selera 50 g (SEL), ryż 50 g , gotowany burak 50 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g (GLU), masło 15 g (MLE), dżem brzoskwinowy 40 g , sałata lodowa 10 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 60 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.59 kcal; Białko: 30.09 g; Węglowodany : 146.12 g; suma cukrów: 34.78 g; Tłuszcz: 39 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.39 g; Błonnik: 11.72 g; : 1.1 g; : 134.41 g; Sód: 447.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 250 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), 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 pomidorowa z ryżem 200 g (MLE, SEL,), pierogi z serem 100 g (GLU, JAJ, MLE,), sos truskawkowy 50 g , surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 30 g , sałatka makaronowa z makrelą 70 g (GLU, SEL,), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.59 kcal; Białko: 62.1 g; Węglowodany : 264.07 g; suma cukrów: 81.4 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.47 g; Błonnik: 25.14 g; : 3.88 g; : 231.72 g; Sód: 1562.71 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 150 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU,), polędwica drobiowa 20 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 60 g , masło 10 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 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 120 g (GLU,), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g , masło 10 g (MLE,),
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka pieczona 300 g ,	Podwieczerek: panacotta 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.28 kcal; Białko: 56.08 g; Węglowodany : 269.07 g; suma cukrów: 93.17 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.84 g; Błonnik: 25.8 g; : 1.73 g; : 239.67 g; Sód: 699.26 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 200 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 60 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 200 g (MLE, SEL,), pierogi z serem 70 g (GLU, JAJ, MLE,), sos truskawkowy 30 g , surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 20 g , sałatka makaronowa z makrelą 30 g (GLU, SEL,), pomidor 30 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1588.65 kcal; Białko: 49.08 g; Węglowodany : 209.42 g; suma cukrów: 65.35 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.38 g; Błonnik: 20.14 g; : 2.74 g; : 185.66 g; Sód: 1105.76 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 150 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenney 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 30 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g (SEL,), pierogi z serem 100 g (GLU, JAJ, MLE,), serek waniliowy (obiad) 30 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 70 g ,	herbata 200 g , chleb pszenney 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1596.11 kcal; Białko: 51.02 g; Węglowodany : 202.75 g; suma cukrów: 64.74 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.84 g; Błonnik: 20.07 g; : 1.89 g; : 179.08 g; Sód: 764.11 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 150 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), ser topiony w plastrach 20 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,), pierogi z serem 50 g (GLU, JAJ, MLE,), sos truskawkowy 20 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka biała 20 g , pomidor 25 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 50 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1006.66 kcal; Białko: 33.59 g; Węglowodany : 125.36 g; suma cukrów: 37.35 g; Tłuszcz: 43.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.86 g; Błonnik: 13.22 g; : 2.05 g; : 108.53 g; Sód: 827.47 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenney 40 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 10 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 50 g (SEL,), pierogi z serem 60 g (GLU, JAJ, MLE,), serek waniliowy (obiad) 30 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenney 40 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , szynka biała 20 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 50 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1003.69 kcal; Białko: 28.55 g; Węglowodany : 127.26 g; suma cukrów: 51.92 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.91 g; Błonnik: 12.28 g; : .82 g; : 111.39 g; Sód: 334.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, _</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>), masło 20 g (<u>MLE, _</u>), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 30 g (<u>MLE, _</u>), zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU, MLE, _</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (<u>MLE, SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, _</u>), masło 20 g (<u>MLE, _</u>), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (<u>MLE, _</u>),	Podwieczerek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.76 kcal; Białko: 93.47 g; Węglowodany : 278.39 g; suma cukrów: 48.94 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.87 g; Błonnik: 24.8 g; : 3.53 g; : 253.58 g; Sód: 1424.21 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU, _</u>), masło 20 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE, _</u>), dżem brzoskwiowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 150 g (<u>GLU, MLE, _</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (<u>MLE, SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU, _</u>), masło 20 g (<u>MLE, _</u>), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (<u>MLE, _</u>),	Podwieczerek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106 kcal; Białko: 84.9 g; Węglowodany : 268.99 g; suma cukrów: 53.64 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.72 g; Błonnik: 19.97 g; : 2.76 g; : 249.02 g; Sód: 1119.33 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb baltonowski 30 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, _</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), sałata lodowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g (<u>MLE, _</u>), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU, MLE, _</u>),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g (<u>MLE, SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>), surówka z kapusty białej tarta 150 g , sos biały 30 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>),	papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), szynka konserwowa 40 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (<u>MLE, _</u>),	Podwieczerek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1603.22 kcal; Białko: 77.51 g; Węglowodany : 197.66 g; suma cukrów: 45.9 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.85 g; Błonnik: 18.19 g; : 2.87 g; : 179.46 g; Sód: 1159.73 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb pszenny 80 g (GLU,), 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,),	kompot 200ml 150 g, zupa ziemniaczana 200 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 100 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: 1647.42 kcal; Białko: 67.46 g; Węglowodany : 213.37 g; suma cukrów: 47.7 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.63 g; Błonnik: 15.37 g; : 1.95 g; : 198 g; Sód: 787.6 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb razowy 15 g (GLU,), ser twarogowy 20 g (MLE,), masło 10 g (MLE,), sałata lodowa 10 g, ogórek zielony 25 g, herbata 75 g, zupa mleczna z makaronem 100 g (GLU, MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 100 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety wieprzowe 50 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka z kapusty białej tarta 80 g, sos biały 40 g (GLU, MLE, SEL,),	papryka 20 g, herbata 100 g, chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 15 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka konserwowa 20 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 30 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.31 kcal; Białko: 37.25 g; Węglowodany : 129.18 g; suma cukrów: 23.29 g; Tłuszcz: 42.7 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.06 g; Błonnik: 11.56 g; : 1.56 g; : 117.62 g; Sód: 631.42 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 20 g (MLE,), dżem brzoskwiniowy 40 g, pomidor bs 50 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 50 g (GLU, MLE,), chleb pszenny 40 g (GLU,),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 100 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, pulpety wieprzowe 60 g (GLU, JAJ, SEL,), gotowany burak 50 g, sos biały 20 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 40 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka konserwowa 10 g,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 50 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.68 kcal; Białko: 36.89 g; Węglowodany : 136.92 g; suma cukrów: 39.87 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.26 g; Błonnik: 9.78 g; : 1.18 g; : 127.14 g; Sód: 476.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g , biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102.34 kcal; Białko: 86.66 g; Węglowodany : 269.77 g; suma cukrów: 51.48 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.98 g; Błonnik: 24.82 g; : 2.62 g; : 237.75 g; Sód: 1068.68 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 200 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g ,
II Sniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118 kcal; Białko: 79.68 g; Węglowodany : 261.2 g; suma cukrów: 55.7 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.15 g; Błonnik: 27.42 g; : 1.95 g; : 233.77 g; Sód: 779.02 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb razowy 70 g (GLU,), szynka wieprzowa 15 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 30 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), papryka 30 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,),	kompot 200ml 150 g , zupa kapuśniak 250 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 100 g , sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 30 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1610.91 kcal; Białko: 66.44 g; Węglowodany : 202.42 g; suma cukrów: 44.72 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.45 g; Błonnik: 20.35 g; : 2.28 g; : 182.07 g; Sód: 929.07 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka wieprzowa 50 g, pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), pomidor bs 30 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g, gotowane udko bez selera 80 g, pieczona cukinia 150 g, sos potrawkowy 20 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: gruszka pieczona 150 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1632.99 kcal; Białko: 69.14 g; Węglowodany : 194.6 g; suma cukrów: 42.37 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.76 g; Błonnik: 19.38 g; : 1.61 g; : 175.21 g; Sód: 647.9 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), pasta twarogowa z brzoskwiniami 20 g (MLE,), masło 10 g (MLE,), papryka 20 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 100 g, zupa kapuśniak 100 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 100 g, gotowane udko bez selera 60 g, surówka z buraka 50 g, sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 20 g, ogórek zielony 30 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1004.25 kcal; Białko: 34.41 g; Węglowodany : 129.49 g; suma cukrów: 30.95 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.14 g; Błonnik: 13 g; : 1.16 g; : 116.49 g; Sód: 473.77 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowa z brzoskwiniami 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 koperkowa 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, gotowane udko bez selera 60 g, pieczona cukinia 100 g, sos potrawkowy 25 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 10 g,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1038.27 kcal; Białko: 35.87 g; Węglowodany : 129 g; suma cukrów: 29.51 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.04 g; Błonnik: 13.7 g; : 1.03 g; : 115.3 g; Sód: 411.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , pancake 3 szt , serek homogenizowany owocowy 100 g (<u>MLE</u>), zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 100 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (<u>SEL</u>), makaron w sosie serowo brokułowym 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: kiwi 90 g , biszkopty 40 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Podwieczorek: panacotta 150 g (<u>MLE</u>), herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.21 kcal; Białko: 78.25 g; Węglowodany : 259 g; suma cukrów: 51.78 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.6 g; Błonnik: 17.16 g; : 2.15 g; : 189.64 g; Sód: 869.67 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 60 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 250 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL</u>),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: panacotta 100 g (<u>MLE</u>), herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.62 kcal; Białko: 89.37 g; Węglowodany : 257.68 g; suma cukrów: 52.25 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.82 g; Błonnik: 22.91 g; : 1.69 g; : 234.77 g; Sód: 687.69 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
herbata 150 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 250 g (<u>MLE</u>), pancake 2 szt , serek homogenizowany owocowy 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g (<u>SEL</u>), makaron w sosie serowo brokułowym 250 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>),	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: kiwi 90 g , biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Podwieczorek: panacotta 150 g (<u>MLE</u>), herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1604.55 kcal; Białko: 62.01 g; Węglowodany : 183.97 g; suma cukrów: 48.19 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.72 g; Błonnik: 11.93 g; : 1.91 g; : 139.64 g; Sód: 770.89 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

masło 15 g (MLE), szynka konserwowa 40 g, ser twarogowy 30 g (MLE), pomidor bs 100 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 250 g (MLE), chleb pszenny 80 g (GLU),	kompot 200ml 150 g, zupa wiosenna krem BG/BM 200 g (SEL), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g (SEL), herbata 150 g, chleb pszenny 60 g (GLU), masło 15 g (MLE), szynka gotowana 40 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE),	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE), herbatniki Be-Be 16 g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1648.62 kcal; Białko: 73.44 g; Węglowodany : 195.18 g; suma cukrów: 49.69 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.18 g; Błonnik: 17.27 g; : 1.4 g; : 177.91 g; Sód: 572.8 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
herbata 100 g, zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 100 g (MLE), pancake 1 szt, dżem brzoskwinowy 20 g,	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 100 g (SEL), makaron w sosie serowo brokułowym 150 g (GLU, MLE, SEL),	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 35 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g (SEL),
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE), kiwi 90 g,	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE), herbatniki Be-Be 16 g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1014.41 kcal; Białko: 35.07 g; Węglowodany : 122.91 g; suma cukrów: 35.82 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.37 g; Błonnik: 9.11 g; : 1.12 g; : 97.6 g; Sód: 452.34 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
masło 15 g (MLE), szynka konserwowa 10 g, ser twarogowy 10 g (MLE), pomidor bs 30 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 100 g (MLE), chleb pszenny 40 g (GLU),	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 150 g (SEL), makaron ze szpinakiem i warzywami 150 g (GLU, SEL),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 20 g (SEL), herbata 100 g, chleb pszenny 40 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 10 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 50 g (MLE),	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE), herbatniki Be-Be 16 g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1007.43 kcal; Białko: 37.32 g; Węglowodany : 117.69 g; suma cukrów: 30.21 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.73 g; Błonnik: 10.36 g; : .84 g; : 107.33 g; Sód: 345.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , paluszki rybne 120 g (GLU, JAJ, RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: koktajl truskawkowy 200 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.29 kcal; Białko: 88.55 g; Węglowodany : 263.27 g; suma cukrów: 52.39 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.85 g; Błonnik: 22.61 g; : 2.53 g; : 208.22 g; Sód: 1024.05 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko: 102.1 g; Węglowodany : 258.98 g; suma cukrów: 57.39 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.42 g; Błonnik: 27.35 g; : 3.94 g; : 225.41 g; Sód: 1581.44 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb razowy 35 g (GLU,), szynka biała 40 g , serek granii 50 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g , paluszki rybne 120 g (GLU, JAJ, RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	Podwieczorek: koktajl truskawkowy 200 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.5 kcal; Białko: 69.08 g; Węglowodany : 183.02 g; suma cukrów: 45.35 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.77 g; Błonnik: 17.67 g; : 2.33 g; : 138.39 g; Sód: 941.63 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

masło 15 g (MLE), szynka biała 40 g , serek granii 50 g (MLE), pomidor bs 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE), chleb pszenny 80 g (GLU),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem 200 g (MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (RYB, MIE), pieczone warzywa 70 g (SEL), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL),	pomidor bs 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (GLU), masło 15 g (MLE), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g ,	Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1628.5 kcal; Białko: 75.78 g; Węglowodany : 201.63 g; suma cukrów: 45.66 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.23 g; Błonnik: 20.65 g; : 2.8 g; : 180.24 g; Sód: 1126.61 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 35 g (GLU), szynka biała 20 g , serek granii 30 g (MLE), masło 10 g (MLE), pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (MLE),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL), ziemniaki gotowane 100 g , paluszki rybne 60 g (GLU, JAJ, RYB, MIE), surówka z kapusty modrej 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 35 g (GLU), masło 15 g (MLE), polędwica drobiowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	Podwieczorek: koktajl truskawkowy 50 g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.21 kcal; Białko: 37.13 g; Węglowodany : 126.59 g; suma cukrów: 29.1 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.02 g; Błonnik: 13.49 g; : 1.09 g; : 99.59 g; Sód: 442.53 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
szynka biała 10 g , serek granii 20 g (MLE), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 50 g (MLE), chleb pszenny 40 g (GLU), masło 15 g (MLE),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 130 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (RYB, MIE), pieczone warzywa 50 g (SEL), sos potrawkowy 10 g (GLU, MLE, SEL),	pomidor bs 50 g , herbata 100 g , chleb pszenny 40 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica drobiowa 10 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g ,	Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1002.32 kcal; Białko: 36.72 g; Węglowodany : 129.59 g; suma cukrów: 36.92 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.47 g; Błonnik: 14.4 g; : 1.18 g; : 114.89 g; Sód: 477 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (MLE,), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 g (GLU, MLE,),	zupa ogórkowa 250 g (MLE, SEL,), kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , kurczak słodko kwaśny 120 g (SEL,), gotowany kalafior 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.88 kcal; Białko: 86.62 g; Węglowodany : 258.46 g; suma cukrów: 40.4 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.91 g; Błonnik: 25.5 g; : 5.12 g; : 232.96 g; Sód: 2061.19 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), pomidor bs 50 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (SEL,), cukinia gotowana 200 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: smoothie bananowe 200 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.8 kcal; Białko: 100.43 g; Węglowodany : 275.32 g; suma cukrów: 34.18 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.8 g; Błonnik: 25.1 g; : 4.23 g; : 250.23 g; Sód: 1706.7 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb baltonowski 30 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 250 g (GLU, MLE,), chleb razowy 35 g (GLU,),	zupa ogórkowa 200 g (MLE, SEL,), kompot 200ml 150 g , ryż 100 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (SEL,), gotowany kalafior 150 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), polędwica drobiowa 30 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (SEL,), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1621.33 kcal; Białko: 67.09 g; Węglowodany : 192.68 g; suma cukrów: 41.72 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.56 g; Błonnik: 20.77 g; : 3.71 g; : 171.91 g; Sód: 1493.8 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb pszenny 80 g (GLU), masło 20 g (MLE), pomidor bs 30 g, szynka biała 60 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 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 20 g (GLU, MLE, SEL), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU), masło 20 g (MLE), polędwica drobiowa 60 g, sałata lodowa 15 g, pomidor bs 30 g,
II Śniadanie: smoothie bananowe 150 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1623.12 kcal; Białko: 79.56 g; Węglowodany : 205 g; suma cukrów: 29.92 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.16 g; Błonnik: 18.59 g; : 2.86 g; : 186.42 g; Sód: 1156.53 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb baltonowski 15 g (GLU), masło 15 g (MLE), ogórek zielony 30 g, ser żółty 10 g (MLE), szynka biała 20 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE), chleb razowy 35 g (GLU),	zupa ogórkowa 100 g (MLE, SEL), kompot 200ml 150 g, ryż 100 g, kurczak słodko kwaśny 60 g (SEL), gotowany kalafior 50 g,	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 15 g (GLU), 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: chrupki kukurydziane 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1001.43 kcal; Białko: 34.7 g; Węglowodany : 123.15 g; suma cukrów: 29.37 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.75 g; Błonnik: 12.01 g; : 1.98 g; : 111.14 g; Sód: 799.27 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
masło 20 g (MLE), pomidor bs 25 g, szynka biała 10 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE), chleb pszenny 40 g (GLU),	kompot 200ml 100 g, ryż 150 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 40 g (GLU), masło 20 g (MLE), polędwica drobiowa 10 g, sałata lodowa 10 g, pomidor bs 25 g,
II Śniadanie: smoothie bananowe 100 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1034.06 kcal; Białko: 37.34 g; Węglowodany : 124.86 g; suma cukrów: 16.32 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.91 g; Błonnik: 10.48 g; : 1.36 g; : 114.38 g; Sód: 554.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 120 g , surówka wiosenna 150 g , kasza bulgur 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133.78 kcal; Białko: 101.06 g; Węglowodany : 283.99 g; suma cukrów: 56.22 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.48 g; Błonnik: 37.3 g; : 3.5 g; : 246.68 g; Sód: 1416.26 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 120 g , kasza jaglana 150 g , pieczone warzywa 100 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.6 kcal; Białko: 95.86 g; Węglowodany : 254.5 g; suma cukrów: 55.5 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.14 g; Błonnik: 23.01 g; : 3.7 g; : 226.78 g; Sód: 1486.56 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
chleb razowy 35 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwinowy 60 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 250 g (GLU, MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 40 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 80 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 150 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: jabłko 130 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1626.82 kcal; Białko: 78.78 g; Węglowodany : 210.85 g; suma cukrów: 59.9 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.96 g; Błonnik: 26.26 g; : 2.71 g; : 184.59 g; Sód: 1095.74 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

masło 10 g (<u>MLE, _</u>), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiinowy 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>), chleb pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), konfitowany schab 80 g , kasza jaglana 100 g , pieczone warzywa 100 g (<u>SEL, _</u>),	herbata 150 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE, _</u>), sałata lodowa 15 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (<u>MLE, _</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1622.59 kcal; Białko: 78.32 g; Węglowodany : 197.75 g; suma cukrów: 58.32 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.22 g; Błonnik: 17.54 g; : 3 g; : 175.49 g; Sód: 1203.19 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1		
chleb razowy 18 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), ogórek zielony 25 g , dżem brzoskwiinowy 40 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 50 g (<u>GLU, MLE, _</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU, _</u>),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), konfitowany schab 50 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 18 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), szynka konserwowa 20 g , sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 75 g (<u>MLE, _</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1007.46 kcal; Białko: 37.47 g; Węglowodany : 126.55 g; suma cukrów: 40.58 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.21 g; Błonnik: 15.37 g; : 1.59 g; : 111.18 g; Sód: 644.98 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1		
masło 15 g (<u>MLE, _</u>), pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiinowy 30 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (<u>GLU, MLE, _</u>), chleb pszenny 30 g (<u>GLU, _</u>),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), konfitowany schab 50 g , kasza jaglana 80 g , pieczone warzywa 50 g (<u>SEL, _</u>),	herbata 100 g , chleb pszenny 30 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 10 g (<u>MLE, _</u>), sałata lodowa 10 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 0.50 szt (<u>MLE, _</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1001.94 kcal; Białko: 37.21 g; Węglowodany : 119.92 g; suma cukrów: 37.82 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.19 g; Błonnik: 11.44 g; : 1.72 g; : 106.13 g; Sód: 689.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat P01/3		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), ser topiony w plastrach 30 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 20 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g (<u>MLE, SEL,</u>), sos truskawkowy 40 g , surówka z marchwi 100 g , Nalesniki z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 40 g , sałatka makaronowa z makrelą 70 g (<u>GLU, SEL,</u>), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko: 75.94 g; Węglowodany : 262.33 g; suma cukrów: 92.42 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nas. ogółem: 44.46 g; Błonnik: 22.24 g; : 3.45 g; : 232.88 g; Sód: 1389.32 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat P02/3		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), chleb pszenny 100 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (<u>SEL,</u>), pierogi z serem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 30 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gruszka pieczona 300 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115.96 kcal; Białko: 57.28 g; Węglowodany : 272.39 g; suma cukrów: 101.52 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.16 g; Błonnik: 24.84 g; : 1.95 g; : 240.35 g; Sód: 785.57 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat P01/2		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU,</u>), ser topiony w plastrach 30 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 20 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), sos truskawkowy 20 g , surówka z marchwi 50 g , Nalesniki z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 20 g , sałatka makaronowa z makrelą 40 g (<u>GLU, SEL,</u>), pomidor 30 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1631.23 kcal; Białko: 59.28 g; Węglowodany : 206.29 g; suma cukrów: 72.85 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.41 g; Błonnik: 16.07 g; : 2.51 g; : 183.01 g; Sód: 1008.27 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat P02/2		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 30 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (SEL,), pierogi z serem 130 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 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.39 kcal; Białko: 51.75 g; Węglowodany : 196.48 g; suma cukrów: 68.16 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.76 g; Błonnik: 18.8 g; : 1.7 g; : 170.49 g; Sód: 689.97 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m P01/1

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 50 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), polędwica drobiowa 10 g , masło 15 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 15 g (MLE,), szynka gotowana 10 g , pomidor 25 g ,
II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 50 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1043.13 kcal; Białko: 32.27 g; Węglowodany : 141.05 g; suma cukrów: 42.17 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.74 g; Błonnik: 12.68 g; : 1.08 g; : 124.77 g; Sód: 437.85 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m P02/1

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 50 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenny 40 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), polędwica drobiowa 10 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 50 g (SEL,), pierogi z serem 70 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 10 g ,
II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,), gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczerek: panacotta 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1025.42 kcal; Białko: 32.12 g; Węglowodany : 131.1 g; suma cukrów: 51.21 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.64 g; Błonnik: 11.79 g; : .8 g; : 112.11 g; Sód: 323.68 mg;