

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet z kurczaka w curry 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 60g (<i>GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.23 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 60.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sód: 5744.57 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 60g (<i>GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027.06 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 61.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Sód: 6229.39 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa golonkowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron w sosie carbonarre 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2777.94 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 105.61 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 55.61 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Sód: 5881.01 mg; Błonnik pokarmowy: 23.50 g;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Brokuły 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.85 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 77.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sód: 4775.85 mg; Błonnik pokarmowy: 21.38 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Pączek 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2625.04 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 112.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Sód: 7178.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;

wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Pączek 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.69 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 92.63 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Sód: 6696.23 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Pomidor 50g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2197.98 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 76.07 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; suma cukrów prostych: 84.43 g; Sód: 4437.45 mg; Błonnik pokarmowy: 19.37 g;

środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Pomidor 80g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Marchwianka 500g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 77.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; suma cukrów prostych: 91.82 g; Sód: 4284.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin 40g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,
	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.44 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 66.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Sód: 5055.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;

czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 73.74 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; suma cukrów prostych: 56.94 g; Sód: 5444.88 mg; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba smażona morszczuk 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszanej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone z powidłami 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2520.93 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 83.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; suma cukrów prostych: 107.36 g; Sód: 5305.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g;

piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.36 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 67.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; suma cukrów prostych: 101.86 g; Sód: 4886.16 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Zupa gulaszowa z bułką 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek świeży 50g ,
	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2605.11 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 80.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; suma cukrów prostych: 156.54 g; Sód: 3200.73 mg; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;

sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.28 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 89.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; suma cukrów prostych: 150.92 g; Sód: 3300.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g , Jabłko 1szt ,
	Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 86.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Sód: 6067.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;

niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Buraczki tarte 150g , Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Jabłko 1szt ,
	Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.43 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 81.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Sód: 6062.92 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Fasolowa 500ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2609.17 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 105.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 56.06 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; suma cukrów prostych: 65.38 g; Sód: 5737.55 mg; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.01 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 92.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 51.48 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; Sód: 4943.54 mg; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE</i> , <i>S02</i>),	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
	Podwieczorek: Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2493.10 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 80.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; suma cukrów prostych: 132.63 g; Sód: 6897.20 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;

wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE</i> , <i>S02</i>),	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.12 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 72.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; suma cukrów prostych: 130.84 g; Sód: 6886.98 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kielbasą i makaronem I 250g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Serek granii 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>), Salata 35g , Jabłko 1szt ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.80 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 73.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; suma cukrów prostych: 114.60 g; Sód: 2301.65 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;

środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Salata 35g , Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Serek granii 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>), Salata 35g , Jabłko 1szt ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.90 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 65.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; suma cukrów prostych: 115.70 g; Sód: 1823.45 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek małosolny 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Klops gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.14 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 72.26 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; suma cukrów prostych: 79.47 g; Sód: 5116.70 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Klops gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.47 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 72.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 269.69 g; suma cukrów prostych: 80.62 g; Sód: 4169.10 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Ogórek świeży 50g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g , Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),
	Podwieczorek: Herbatniki bebe 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3245.27 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 93.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 55.15 g; Węglowodany ogółem: 500.16 g; suma cukrów prostych: 141.88 g; Sód: 4868.66 mg; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;

piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g , Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),
	Podwieczorek: Herbatniki bebe 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3212.33 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 97.29 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 474.76 g; suma cukrów prostych: 144.19 g; Sód: 4521.26 mg; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;

Dietetyk

.....