

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Risotto I 350g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (JAJ, MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.67 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 73.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; suma cukrów prostych: 64.98 g; Sód: 5547.98 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Risotto D 350g (SEL), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (JAJ, MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.73 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 58.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; suma cukrów prostych: 62.10 g; Sód: 5463.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02		
Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 68.63 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; suma cukrów prostych: 106.29 g; Sód: 5656.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;

czwartek 2026-07-02		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2479.53 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 64.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; suma cukrów prostych: 108.60 g; Sód: 5908.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki b 200g , Salata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Salatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.35 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 97.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; suma cukrów prostych: 77.99 g; Sód: 5252.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.03 g;

piątek 2026-07-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>),	Botwinka 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko gotowane 2 w sosie pomidorowym 2szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Salatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2612.15 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 87.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Sód: 5540.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04		
Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser żółty 80g (MLE), Salata 35g ,	Zupa gulaszowa z bułką 500ml (SOJ, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (S02), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Pasztet drobiowy 80g (GLU, GOR), Rzodkiewka 80g ,
II Śniadanie: Budyń 150ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2963.42 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 110.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 402.63 g; suma cukrów prostych: 148.23 g; Sód: 3792.02 mg; Błonnik pokarmowy: 52.87 g;

sobota 2026-07-04		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser fromage 1szt (MLE), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (S02), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Pasztet drobiowy 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,
II Śniadanie: Budyń 150ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2881.19 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 104.74 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 51.40 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; suma cukrów prostych: 124.55 g; Sód: 4295.39 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotta 50g (<i>GLU, GOR</i>), Dżem 50g (<i>S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.20 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 77.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; suma cukrów prostych: 94.26 g; Sód: 5151.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;

niedziela 2026-07-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotta 50g (<i>GLU, GOR</i>), Dżem 50g (<i>S02</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 72.81 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; suma cukrów prostych: 86.08 g; Sód: 5378.28 mg; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 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>), Sos myśliwski 250g (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Kasza jęczmienna 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2519.25 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 89.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; suma cukrów prostych: 114.89 g; Sód: 5828.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g;

poniedziałek 2026-07-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.66 kcal; Białko ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 73.93 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; suma cukrów prostych: 92.10 g; Sód: 5663.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki b 200g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2570.32 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 101.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; suma cukrów prostych: 68.45 g; Sód: 5647.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

wtorek 2026-07-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki b 200g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2727.31 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 95.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Sód: 5535.97 mg; Błonnik pokarmowy: 35.00 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Paluszek z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Ogórek kiszony 80g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Kisiel 150g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.67 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 92.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 62.02 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; suma cukrów prostych: 86.75 g; Sód: 5164.61 mg; Błonnik pokarmowy: 20.74 g;

środa 2026-07-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Paluszek z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Kisiel 150g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.22 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 87.31 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sód: 5267.61 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g;

Dietetyk

.....