

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z siemieniem lnianym i cebulką 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.82 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 48.81 g; Węglowodny przyswajalne: 278.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sód: 1658.92 mg;		
piątek 2026-10-09 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Pestki dyni 20 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda mineralna . 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z siemieniem lnianym i cebulką 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.57 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodny przyswajalne: 266.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sód: 1859.08 mg;		
piątek 2026-10-09 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Kasza manna na mleku . 200 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Krem z dyni 200 g (BIA, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 150 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z siemieniem lnianym i cebulką 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1555.90 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 43.25 g; Węglowodny przyswajalne: 212.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.66 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g; Sód: 1106.54 mg;		
piątek 2026-10-09 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Krem z dyni 400 g (BIA, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z siemieniem lnianym i cebulką 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.13 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodny przyswajalne: 290.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; suma cukrów prostych: 77.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1488.95 mg;		
piątek 2026-10-09 Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z siemieniem lnianym i cebulką 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.39 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodny przyswajalne: 298.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.89 g; suma cukrów prostych: 65.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sód: 1789.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor bez skórki 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini gotowane 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1970.40 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 38.06 g; Węglowodny przyswajalne: 297.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 86.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; Sód: 1420.86 mg;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor bez skórki 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 180 g (RYB), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini gotowane 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.00 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 36.86 g; Węglowodny przyswajalne: 299.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.32 g; suma cukrów prostych: 86.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; Sód: 1419.87 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z ciecierzycą i warzywami 1szt 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.72 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 55.10 g; Węglowodny przyswajalne: 285.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 2582.87 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z ciecierzycą i warzywami 1szt 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 64.00 g; Węglowodny przyswajalne: 308.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 2568.25 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Płatki owsiane na mleku . 200 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, masło 10g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 20 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Kapuśniak z białej kapusty . 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 100 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1523.17 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 42.27 g; Węglowodny przyswajalne: 201.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 45.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sód: 1681.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL- 3		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z ciecierzycą i warzywami 1szt 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.02 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 56.56 g; Węglowodny przyswajalne: 287.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 2503.97 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto wegetariańskie+sos 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, STR, ZIA, ŁUB), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z ciecierzycą i warzywami 1szt 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.85 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodny przyswajalne: 295.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sód: 2654.14 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor bez skórki 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.99 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 44.33 g; Węglowodny przyswajalne: 285.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2362.25 mg;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1931.87 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 39.63 g; Węglowodny przyswajalne: 288.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.52 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Sód: 2360.65 mg;		
niedziela 2026-10-11		
Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.00 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 57.84 g; Węglowodny przyswajalne: 275.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; suma cukrów prostych: 56.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sód: 2497.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Maślanka 1szt(250ml) 250 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.64 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 65.89 g; Węglowodny przyswajalne: 257.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 52.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sód: 2358.83 mg;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Płatki jęczmienne na mleku . 200 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,masło 10g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 150 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1554.41 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węglowodny przyswajalne: 177.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; suma cukrów prostych: 38.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; Sód: 1729.26 mg;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL- 3		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.64 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 56.31 g; Węglowodny przyswajalne: 271.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sód: 2351.35 mg;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Seler pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL), Ciecierzycza gotowana 100 g (GLU), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówka sojowa 50 g (SOJ, DWU, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodny przyswajalne: 313.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.00 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sód: 2314.39 mg;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.58 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodny przyswajalne: 266.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sód: 2456.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy pieczony 90g z sosem ziołowym 100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.78 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 50.92 g; Węglowodny przyswajalne: 283.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.08 g; suma cukrów prostych: 50.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 2455.15 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Makaron na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym, mięsem i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Woda 500 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa 50 g , Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2028.28 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 41.41 g; Węglowodny przyswajalne: 298.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 58.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sód: 2113.04 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki dyni 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym, mięsem i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.43 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 45.61 g; Węglowodny przyswajalne: 278.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; suma cukrów prostych: 44.80 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 1696.54 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Makaron na mleku . 200 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 50 g (BIA, MLE), Połędwica gazdy 30 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 200 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym, mięsem i pieczarkami 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1525.22 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 37.01 g; Węglowodny przyswajalne: 209.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sód: 1616.04 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Makaron na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 50 g (BIA, MLE), Połędwica gazdy 30 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym, mięsem i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.18 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 43.55 g; Węglowodny przyswajalne: 296.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sód: 1997.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: WEGETARIANŚKA WE		
Makaron na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Humus 90g 1 szt (GLU, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z pieczarkami i soczewicą 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.23 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 63.43 g; Węglowodny przyswajalne: 326.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.31 g; suma cukrów prostych: 62.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2277.09 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Makaron na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.70 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 48.82 g; Węglowodny przyswajalne: 311.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; suma cukrów prostych: 56.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1426.41 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Makaron na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.90 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodny przyswajalne: 330.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.45 g; suma cukrów prostych: 56.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 1425.41 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.18 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 47.77 g; Węglowodny przyswajalne: 302.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 2513.90 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 57.85 g; Węglowodny przyswajalne: 312.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; Sód: 2685.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Kasza jęczmienna na mleku 200 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g,,masło 10g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 90g 1 szt (GLU, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 150 g , Ser biały kruszony 80 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1782.76 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodny przyswajalne: 233.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 54.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sód: 2298.48 mg;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL- 3		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 90g 1 szt (GLU, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.77 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 55.50 g; Węglowodny przyswajalne: 302.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; suma cukrów prostych: 66.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sód: 2986.60 mg;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.47 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodny przyswajalne: 310.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 2575.00 mg;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1921.67 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 40.66 g; Węglowodny przyswajalne: 293.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; Sód: 2762.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13		
Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1801.98 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 33.58 g; Węglowodny przyswajalne: 286.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.01 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2666.70 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.47 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 46.02 g; Węglowodny przyswajalne: 298.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 2499.85 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.62 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodny przyswajalne: 280.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 54.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 2572.75 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Płatki owsiane na mleku . 200 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka, masło 10g 50 g (GLU), Polędwica gazdy 30 g (SOJ), Twaróg chudy 30 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 150 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1485.53 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 39.36 g; Węglowodny przyswajalne: 199.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 1660.78 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Twaróg chudy 50 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.82 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 45.55 g; Węglowodny przyswajalne: 294.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.45 g; suma cukrów prostych: 63.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 2459.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14		
Dieta: WEGETARIANŚKA WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bulka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Humus 90g 1 szt (GLU, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Cukinia pieczona 150 g , Soczewica na gęsto 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.13 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 57.19 g; Węglowodny przyswajalne: 310.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sód: 2065.26 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bulka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bulka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.44 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 43.67 g; Węglowodny przyswajalne: 294.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 60.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sód: 2472.40 mg;		
środa 2026-10-14		
Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bulka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1920.79 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 38.98 g; Węglowodny przyswajalne: 296.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.07 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 2471.00 mg;		
czwartek 2026-10-15		
Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydza na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bulka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.87 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodny przyswajalne: 294.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43 g; suma cukrów prostych: 47.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 2339.53 mg;		
czwartek 2026-10-15		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Maślanka 1szt(250ml) 250 ml (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.02 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodny przyswajalne: 283.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 44.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sód: 2473.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Kasza kukurydzina na mleku . 200 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 20 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Krem z białych warzyw 200 g (BIA, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1684.98 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 43.93 g; Węglowodny przyswajalne: 239.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 45.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 2044.79 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Krem z białych warzyw 400 g (BIA, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.78 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 48.26 g; Węglowodny przyswajalne: 295.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 2544.04 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska wege 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.91 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 48.91 g; Węglowodny przyswajalne: 300.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 1607.28 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.29 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 45.11 g; Węglowodny przyswajalne: 291.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 48.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Sód: 2606.12 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka zapiekana 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane 50 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.69 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 40.41 g; Węglowodny przyswajalne: 293.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.35 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Sód: 2604.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.70 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 48.81 g; Węglowodny przyswajalne: 292.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Sód: 1761.27 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Pestki dyni 20 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda mineralna . 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.60 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodny przyswajalne: 265.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sód: 1560.90 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Płatki jęczmienne na mleku. 200 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 20 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ćwiartki ziemniaczane pieczone 150 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1szt (100g) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1687.56 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 43.90 g; Węglowodny przyswajalne: 242.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sód: 1294.48 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 30 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ćwiartki ziemniaczane pieczone 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1szt (100g) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.76 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 54.70 g; Węglowodny przyswajalne: 313.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 1874.83 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Tofu pieczone z czosnkiem i masłem 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 90g 1 szt (GLU, SEL, GOR), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.16 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodny przyswajalne: 297.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 70.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 2292.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 50 g, Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.44 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 39.41 g; Węglowodny przyswajalne: 303.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.12 g; suma cukrów prostych: 83.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Sód: 1622.30 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Płatki jęczmienne na mleku. 400 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 1 szt , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.64 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 41.02 g; Węglowodny przyswajalne: 326.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.57 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1692.20 mg;		
sobota 2026-10-17 Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Ryż na mleku . 400 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, bułka długa 40g, masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Rzodkiew biała 50 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.98 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodny przyswajalne: 309.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 55.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 1912.34 mg;		
sobota 2026-10-17 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Rzodkiew biała 50 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 302.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.39 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sód: 1990.44 mg;		
sobota 2026-10-17 Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Ryż na mleku . 200 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g, masło 10g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 20 g (BIA), Szynka konserwowa premium 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 200 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Spaghetti bolognese (makaron spaghetti+sos) 150 g (SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 60g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Rzodkiew biała 50 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1518.41 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 43.65 g; Węglowodny przyswajalne: 195.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34 g; suma cukrów prostych: 44.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; Sód: 1367.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL- 3		
Ryż na mleku . 400 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Spaghetti bolognese (makaron spaghetti+sos) 200 g (SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Rzodkiew biała 50 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.07 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węglowodny przyswajalne: 292.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 56.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 2107.34 mg;		
sobota 2026-10-17		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Ryż na mleku . 400 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maśle bez kielbasy 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 150 g , Sos pieczarkowy z soczewicą 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Rzodkiew biała 50 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.38 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodny przyswajalne: 314.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sód: 2088.94 mg;		
sobota 2026-10-17		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Ryż na mleku . 400 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.21 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 44.54 g; Węglowodny przyswajalne: 288.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sód: 1974.97 mg;		
sobota 2026-10-17		
Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05		
Ryż na mleku . 400 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1941.52 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 48.04 g; Węglowodny przyswajalne: 261.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.77 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 2004.71 mg;		
niedziela 2026-10-18		
Dieta: WSN PODSTAWOWA D01		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczaka pieczony 100g 1 szt , Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybną 80 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.54 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodny przyswajalne: 286.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2328.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. D03		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka gotowany 100g, sos 100ml 1 szt (GLU), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybną 80 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.18 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 65.28 g; Węglowodny przyswajalne: 252.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 43.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2388.58 mg;		
niedziela 2026-10-18		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 4-9 LAT 1500-1700KACL - 2		
Kasza manna na mleku . 200 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,masło 10g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 150 g , Udziec z kurczaka pieczony 100g 1 szt , Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 60g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybną 80 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 60 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1612.09 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 57.08 g; Węglowodny przyswajalne: 200.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.93 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sód: 1481.67 mg;		
niedziela 2026-10-18		
Dieta: PODSTAWOWA DZIECI I MŁODZIEŻ 10-18 LAT 2000-2400KACL - 3		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczaka pieczony 100g 1 szt , Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybną 80 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.54 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodny przyswajalne: 286.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2398.65 mg;		
niedziela 2026-10-18		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet z ciecierzycy 90 g (GLU, JAJ), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówka sojowa 50 g (SOJ, DWU, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.73 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodny przyswajalne: 352.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; suma cukrów prostych: 92.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sód: 2428.65 mg;		
niedziela 2026-10-18		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65g,bułka długa 40g,masło 10g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka gotowany 100g, sos 100ml 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybną 80 g (RYB, SEL), Bukiet warzyw got. 50 g (SEL), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.62 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodny przyswajalne: 293.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sód: 1654.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18		Dieta: WSN-ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. D05
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka gotowany 100g, sos 100ml 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy z owoców mrożonych 250 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 100 g (RYB, SEL), Bukiet warzyw got. 50 g (SEL), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.47 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodny przyswajalne: 313.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 1658.30 mg;		

Dietetyk

.....