

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2026-06-01 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Wędlina drobiowa 70 g (SEL,), pomidor 100 g, pomarańcza 1 Por, | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g, buraczki po Litewsku z olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), twaróg z jogurtem 50 g (MLE,), mieszanka kolorowych sałat 10 g, Rzodkiewka 40 g, |
| | Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt, | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.15 kcal; białko og.: 101.2 g; tł.: 69.59 g; węgl.og.: 332.67 g; węgl.przysw.: 290.79 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 41.88 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 76.07 g;

| | | |
|---|---|--|
| poniedziałek 2026-06-01 | | |
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Wędlina drobiowa 70 g (SEL,), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 1 szt, | zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU,), buraczki gotowane 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), twaróg z jogurtem 50 g (MLE,), pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt, | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.68 kcal; białko og.: 97.92 g; tł.: 61.8 g; węgl.og.: 344.23 g; węgl.przysw.: 310.83 g; kw.tł.nasyc.: 25.84 g; błonnik: 33.39 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 78.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 25 g, szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, banan 200 g, | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieloną 200 g, mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (MLE), kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g, |
| | Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ), | Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2583.41 kcal; białko og.: 96.46 g; tł.: 87.55 g; węgl.og.: 368.72 g; węgl.przysw.: 302.88 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 32.74 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 66.22 g;

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 25 g, pomidor parzony 90 g, banan 200 g, | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieloną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), wędlina drobiowa 50 g (SEL), pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ), | Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2433.78 kcal; białko og.: 101.85 g; tł.: 74.45 g; węgl.og.: 351.04 g; węgl.przysw.: 291.52 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 26.68 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 63.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2026-06-03 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rzodkiewki 70 g, jabłko 150 g, | zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleńką 200 g, surówka z marchewki z majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), mieszanka kolorowych sałat 10 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2612.62 kcal; białko og.: 112.82 g; tł.: 83.9 g; węgl.og.: 379.5 g; węgl.przysw.: 334.88 g; kw.tł.nasyc.: 34.6 g; błonnik: 44.36 g; sól: 7.3 g; suma.cuk.prost.: 79.28 g;

| | | |
|---|--|--|
| środa 2026-06-03 | | |
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g, | zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.89 kcal; białko og.: 110.2 g; tł.: 76.96 g; węgl.og.: 354.31 g; węgl.przysw.: 322.43 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 31.79 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 82.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2026-06-04 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| łane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), papryka kolorowa 100 g , arbusz 200 g , | zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), kotlet po ilarawsku panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (JAJ), kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , |
| | Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE), | Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2701.96 kcal; białko og.: 119.43 g; tł.: 99.22 g; węgl.og.: 351.05 g; węgl.przysw.: 315.97 g; kw.tł.nasyc.: 32.39 g; błonnik: 35.11 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 61.69 g;

| | | |
|--|---|--|
| czwartek 2026-06-04 | | |
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| łane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , | zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek z jogurtem 50 g (MLE), Schab pieczony 50 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , |
| | Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE), | Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2639.81 kcal; białko og.: 122.78 g; tł.: 86.19 g; węgl.og.: 358.86 g; węgl.przysw.: 328.6 g; kw.tł.nasyc.: 31.92 g; błonnik: 30.28 g; sól: 4.15 g; suma.cuk.prost.: 68.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
|--|--|--|
| piątek 2026-06-05 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| <p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,</p> | <p>zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,</p> | <p>herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g, Pomidor 60 g,</p> |
| | <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),</p> |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2565.2 kcal; białko og.: 90.29 g; tł.: 97.94 g; węgl.og.: 345.08 g; węgl.przysw.: 311.63 g; kw.tł.nasyc.: 26.34 g; błonnik: 32.81 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 91.14 g;

| | | |
|---|---|---|
| piątek 2026-06-05 | | |
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| <p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,</p> | <p>zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, cukinia zapiekana 130 g, kompot z owocami 250 ml,</p> | <p>herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g,</p> |
| | <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),</p> |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2532.67 kcal; białko og.: 89.24 g; tł.: 94.71 g; węgl.og.: 340.94 g; węgl.przysw.: 316.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 23.89 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 91.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2026-06-06 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , arbuż 200 g , | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), zrazy mielone wieprzowe zawijane z boczkiem i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , |
| | Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), | Posiłek nocny: mus warzywny 100 g , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2461.34 kcal; białko og.: 106.87 g; tł.: 85.26 g; węgl.og.: 332.9 g; węgl.przysw.: 301.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 31.59 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 76.27 g;

| | | |
|---|--|--|
| sobota 2026-06-06 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt , | zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , |
| | Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), | Posiłek nocny: mus warzywny 100 g , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.12 kcal; białko og.: 105.34 g; tł.: 77.8 g; węgl.og.: 344.13 g; węgl.przysw.: 317.76 g; kw.tł.nasyc.: 30.32 g; błonnik: 26.39 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 86.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2026-06-07 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rukola 10 g, banan 200 g, | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałata lodowa z ziołami 70 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE), | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2668.03 kcal; białko og.: 108.78 g; tł.: 97.21 g; węgl.og.: 340 g; węgl.przysw.: 309.15 g; kw.tł.nasyc.: 22.77 g; błonnik: 32.64 g; sól: 8.57 g; suma.cuk.prost.: 75.75 g;

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2026-06-07 | | |
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Szynka gotowana 70 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g, banan 200 g, | rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g, sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE), | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt, |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.17 kcal; białko og.: 114.7 g; tł.: 74.08 g; węgl.og.: 350.36 g; węgl.przysw.: 320.8 g; kw.tł.nasyc.: 24.11 g; błonnik: 31.37 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 82.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g , | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, LUB, GRZ,), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ,), kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Paszтет zapiekany 70 g (GLU, OZI, MLE, SEL,), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , |
| | Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt , | Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.69 kcal; białko og.: 98.98 g; tł.: 94.41 g; węgl.og.: 367.62 g; węgl.przysw.: 307.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.33 g; błonnik: 41.28 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 75.59 g;

| | | |
|---|--|---|
| poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt , | zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 181 g (GLU, MLE, SEL,), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , |
| | Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt , | Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt , |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2383.71 kcal; białko og.: 93.87 g; tł.: 70.02 g; węgl.og.: 358.05 g; węgl.przysw.: 329.2 g; kw.tł.nasyc.: 25.42 g; błonnik: 28.85 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 88.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, banan 200 g, | zupa botwinka z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), karkówka pieczona 100 g (<u>SEL, GOR</u>), sos musztardowy 50 ml (<u>GLU, MLE, GOR</u>), ziemniaki z zielenią 200 g, surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g, |
| | Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>), | Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2778.62 kcal; białko og.: 98.88 g; tł.: 109.84 g; węgl.og.: 367.25 g; węgl.przysw.: 314.08 g; kw.tł.nasyc.: 37.46 g; błonnik: 35.83 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 78.3 g;

| | | |
|--|---|--|
| wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g, banan 200 g, | zupa botwinka z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), roladka drobiowa mielona nadziewana warzywami gotowana 100 g (<u>SEL</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zielenią 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>), | Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.86 kcal; białko og.: 103.15 g; tł.: 80.74 g; węgl.og.: 348.71 g; węgl.przysw.: 302.94 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 28.65 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 74.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddziały dziecięce | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2026-06-10 | | |
| Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat | | |
| zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR₁), dżem 25 g (SO2₁), sałata lodowa z ziołami 70 g, jabłko 150 g, | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR₁), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE₁), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g, mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE₁), ogórek zielony 100 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE₁), | Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU₁), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2528.46 kcal; białko og.: 83.63 g; tł.: 96.56 g; węgl.og.: 331.96 g; węgl.przysw.: 302.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 28.91 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 70.08 g;

| środa 2026-06-10 | | |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat | | |
| zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE₁), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL₁), dżem 25 g (SO2₁), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g, | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR₁), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE₁), dynia na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml, | herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE₁), Krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor parzony 90 g, |
| | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE₁), | Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (GLU₁), |

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.03 kcal; białko og.: 87.9 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 332.09 g; węgl.przysw.: 307.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.48 g; błonnik: 24.43 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 73.56 g;