

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), papryka kolorowa 100 g, jabłko 150 g,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2460.35 kcal; białko og.: 111.08 g; tł.: 71.47 g; węgl.og.: 366.96 g; węgl.przysw.: 324.22 g; kw.tł.nasyc.: 30.43 g; błonnik: 42.49 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 70.51 g;

<b>środa 2026-07-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pomidor parzony 90 g, roszponka 10 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt ( <b>GLU<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2430.57 kcal; białko og.: 119.9 g; tł.: 75.74 g; węgl.og.: 333.95 g; węgl.przysw.: 305.37 g; kw.tł.nasyc.: 32.89 g; błonnik: 28.49 g; sól: 4.45 g; suma.cuk.prost.: 67.51 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2813.22 kcal; białko og.: 113.07 g; tł.: 108.01 g; węgl.og.: 352.52 g; węgl.przysw.: 319.98 g; kw.tł.nasyc.: 38.8 g; błonnik: 32.55 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 62.68 g;

<b>czwartek 2026-07-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g ( <b>SEL</b> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> koktajl owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2550.29 kcal; białko og.: 104.61 g; tł.: 83.72 g; węgl.og.: 358.16 g; węgl.przysw.: 329.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.75 g; błonnik: 28.67 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 77.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 <b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek małosolny 100 g, Pomidor 60 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2630.55 kcal; białko og.: 101.95 g; tł.: 102.63 g; węgl.og.: 341.34 g; węgl.przysw.: 307.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.21 g; błonnik: 32.71 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 92.61 g;

piątek 2026-07-03 <b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchew junior na parze 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2523.95 kcal; białko og.: 98.63 g; tł.: 90.66 g; węgl.og.: 343.12 g; węgl.przysw.: 314.2 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 28.27 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 96.11 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g, arbuz 200 g,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b>JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki be-be 2 opak. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2559.9 kcal; białko og.: 95.72 g; tł.: 88.71 g; węgl.og.: 361.67 g; węgl.przysw.: 327.57 g; kw.tł.nasyc.: 32.25 g; błonnik: 33.5 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 82.26 g;

<b>sobota 2026-07-04</b> <b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <b>MLE</b> ), Schab pieczony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 1 szt,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, bukiet warzyw na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini. 2 szt ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki be-be 2 opak. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z owocami saszetka 1 szt,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2523.07 kcal; białko og.: 100.19 g; tł.: 77.13 g; węgl.og.: 371.17 g; węgl.przysw.: 341.62 g; kw.tł.nasyc.: 31.66 g; błonnik: 29.57 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 89.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieloną 200 g , surówka po tajsu z anansem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2464.36 kcal; białko og.: 92.68 g; tł.: 94.64 g; węgl.og.: 308.49 g; węgl.przysw.: 283.06 g; kw.tł.nasyc.: 25.31 g; błonnik: 27.22 g; sól: 9.98 g; suma.cuk.prost.: 81.98 g;

<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100 g ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2436.16 kcal; białko og.: 104.35 g; tł.: 77.1 g; węgl.og.: 345.73 g; węgl.przysw.: 318.46 g; kw.tł.nasyc.: 25.87 g; błonnik: 29.07 g; sól: 8.39 g; suma.cuk.prost.: 83.5 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g, gruszka 150 g, miód 25 g,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g, ćwikła z chrzanem i olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g, Rzodkiewka 40 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2363.88 kcal; białko og.: 103.2 g; tł.: 67.1 g; węgl.og.: 358.28 g; węgl.przysw.: 299.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.52 g; błonnik: 39.67 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 59.61 g;

poniedziałek 2026-07-06 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z rumiankiem 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SEL</b> ), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 1 szt, miód 25 g,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), ćwikła z olejem 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2342.47 kcal; białko og.: 100.17 g; tł.: 58.42 g; węgl.og.: 370.9 g; węgl.przysw.: 337.22 g; kw.tł.nasyc.: 24.77 g; błonnik: 33.68 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 70.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-07-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bulka 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 żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 100 g , banan 160 g ,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka warzywna 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2843.21 kcal; białko og.: 107.28 g; tł.: 110.24 g; węgl.og.: 375.54 g; węgl.przysw.: 323.45 g; kw.tł.nasyc.: 34.33 g; błonnik: 34.74 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 87.52 g;

<b>wtorek 2026-07-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka gotowana 50 g ( <u>SEL, GOR</u> ), ser Milandia 2 plastry 37.50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , banan 160 g ,	zupa botwinka z makaronem 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <u>MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2506.29 kcal; białko og.: 116.14 g; tł.: 75.87 g; węgl.og.: 352.94 g; węgl.przysw.: 307.78 g; kw.tł.nasyc.: 26.65 g; błonnik: 28.04 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 87.41 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), sałata lodowa z ziołami 70 g, jabłko 150 g,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g, 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> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), rzodkiewki 70 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2504.12 kcal; białko og.: 81.82 g; tł.: 101.69 g; węgl.og.: 315.46 g; węgl.przysw.: 287.53 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 27.65 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 69.36 g;

<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
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> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <u>SEL</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia 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> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor parzony 90 g,
	<b>Podwieczorek:</b> jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2291.78 kcal; białko og.: 86.25 g; tł.: 81.62 g; węgl.og.: 316.12 g; węgl.przysw.: 293.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.32 g; błonnik: 22.44 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 73.34 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), ogórek małosolny 100 g , arbusz 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), kotlec mielony tradycyjny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina drobiowa 50 g ( <b>SEL,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2440.62 kcal; białko og.: 96.85 g; tł.: 80.21 g; węgl.og.: 350.67 g; węgl.przysw.: 317.5 g; kw.tł.nasyc.: 34.8 g; błonnik: 32.53 g; sól: 7.79 g; suma.cuk.prost.: 62.03 g;

<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina drobiowa 50 g ( <b>SEL,</b> ), pomidor parzony 90 g ,
	<b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> suszone jabłka 20g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2554.57 kcal; białko og.: 94.12 g; tł.: 82.81 g; węgl.og.: 374.71 g; węgl.przysw.: 342.31 g; kw.tł.nasyc.: 34.28 g; błonnik: 31.75 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 77.04 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 <b>Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>OZI</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEL</u>), ziemniaki z zieloną 200 g, surówka z kiszanej 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</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>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g, Pomidor 60 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2482.93 kcal; białko og.: 103.3 g; tł.: 78.18 g; węgl.og.: 357.86 g; węgl.przysw.: 324.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.52 g; błonnik: 33.19 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 86.73 g;

piątek 2026-07-10 <b>Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>OZI</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL</u>, <u>GOR</u>), ziemniaki z zieloną 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</u>, <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p><b>Posiłek nocny:</b> jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2430.13 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 74.86 g; węgl.og.: 348.99 g; węgl.przysw.: 321.65 g; kw.tł.nasyc.: 29.11 g; błonnik: 27.37 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 96.77 g;