

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
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 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , arbuż 200 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), rzodkiewki 70 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2651.12 kcal; białko og.: 117.78 g; tł.: 95.98 g; węgl.og.: 346.52 g; węgl.przysw.: 322.55 g; kw.tł.nasyc.: 41.03 g; błonnik: 23.98 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 78.95 g;

czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2715.56 kcal; białko og.: 112.35 g; tł.: 82.56 g; węgl.og.: 395.27 g; węgl.przysw.: 366.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.19 g; błonnik: 28.75 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 93.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-12Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , 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>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.59 kcal; białko og.: 98.49 g; tł.: 77.76 g; węgl.og.: 334.65 g; węgl.przysw.: 301.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.29 g; błonnik: 32.48 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 85.43 g;

piątek 2026-06-12Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), 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 (<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 ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.06 kcal; białko og.: 100.32 g; tł.: 70.35 g; węgl.og.: 331.09 g; węgl.przysw.: 301.87 g; kw.tł.nasyc.: 32.86 g; błonnik: 28.6 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 93.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-06-13Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kaszka kukurydziana 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , arbus 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty i zielonego ogórka ze szczypiorkiem i olejem 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 , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.12 kcal; białko og.: 100.92 g; tł.: 80.94 g; węgl.og.: 331.63 g; węgl.przysw.: 299.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.65 g; błonnik: 32.55 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 80.26 g;

sobota 2026-06-13Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kaszka kukurydziana 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.48 kcal; białko og.: 98.52 g; tł.: 78.16 g; węgl.og.: 334.59 g; węgl.przysw.: 309.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.09 g; błonnik: 24.9 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 85.05 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.57 kcal; białko og.: 108.79 g; tł.: 81.21 g; węgl.og.: 354.47 g; węgl.przysw.: 326.46 g; kw.tł.nasyc.: 28.17 g; błonnik: 29.82 g; sól: 8.28 g; suma.cuk.prost.: 88.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , gruszka 150 g , miód 25 g ,	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>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), 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 (<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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2546.86 kcal; białko og.: 104.12 g; tł.: 91.62 g; węgl.og.: 347.77 g; węgl.przysw.: 289.2 g; kw.tł.nasyc.: 34.82 g; błonnik: 39.36 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 61.34 g;

poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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 drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , miód 25 g ,	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>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 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>), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.33 kcal; białko og.: 98.16 g; tł.: 66.37 g; węgl.og.: 356.28 g; węgl.przysw.: 324.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 31.93 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 70.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
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>), twarógzek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</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>), Salátka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2674.7 kcal; białko og.: 126.12 g; tł.: 89.02 g; węgl.og.: 359.17 g; węgl.przysw.: 294.01 g; kw.tł.nasyc.: 32.22 g; błonnik: 32.29 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 66.93 g;

wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
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>), twarógzek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa botwinka z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.54 kcal; białko og.: 124.07 g; tł.: 68.55 g; węgl.og.: 353.32 g; węgl.przysw.: 292.93 g; kw.tł.nasyc.: 27.89 g; błonnik: 27.77 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 66.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-17Jadłospis 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	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>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2629.08 kcal; białko og.: 96.59 g; tł.: 81.34 g; węgl.og.: 385.22 g; węgl.przysw.: 339.87 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 45.09 g; sól: 7.24 g; suma.cuk.prost.: 99.19 g;

środa 2026-06-17Jadłospis 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko 150 g ,	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>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), bukiet warzyw 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2569.66 kcal; białko og.: 97.53 g; tł.: 71.66 g; węgl.og.: 400.52 g; węgl.przysw.: 368.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.58 g; błonnik: 32.2 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 98.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , śliwki 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2635.2 kcal; białko og.: 117.02 g; tł.: 91.62 g; węgl.og.: 353.29 g; węgl.przysw.: 318.82 g; kw.tł.nasyc.: 32.82 g; błonnik: 34.51 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 58.24 g;

czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.54 kcal; białko og.: 121.95 g; tł.: 81.6 g; węgl.og.: 357.17 g; węgl.przysw.: 330.11 g; kw.tł.nasyc.: 32.67 g; błonnik: 27.09 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 70.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-19Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR</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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2588.13 kcal; białko og.: 95.17 g; tł.: 104.97 g; węgl.og.: 335.64 g; węgl.przysw.: 304.01 g; kw.tł.nasyc.: 35.86 g; błonnik: 30.97 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 99.87 g;

piątek 2026-06-19Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2520.42 kcal; białko og.: 82.82 g; tł.: 95.74 g; węgl.og.: 343.74 g; węgl.przysw.: 315.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.04 g; błonnik: 27.36 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 104.52 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2469.05 kcal; białko og.: 108.79 g; tł.: 75.65 g; węgl.og.: 352.61 g; węgl.przysw.: 325.64 g; kw.tł.nasyc.: 32.45 g; błonnik: 26.99 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 76.69 g;