

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane 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 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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 35 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>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.37 kcal; białko og.: 95.88 g; tł.: 100.36 g; węgl.og.: 307.49 g; węgl.przysw.: 281.33 g; kw.tł.nasyc.: 23.53 g; błonnik: 27.96 g; sól: 9.83 g; suma.cuk.prost.: 76.4 g;

niedziela 2026-06-21Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <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 140 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>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.09 kcal; białko og.: 107.55 g; tł.: 70.16 g; węgl.og.: 349.94 g; węgl.przysw.: 319.82 g; kw.tł.nasyc.: 24.29 g; błonnik: 31.93 g; sól: 7.99 g; suma.cuk.prost.: 79.84 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<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.: 2576.77 kcal; białko og.: 98.36 g; tł.: 97.85 g; węgl.og.: 351.3 g; węgl.przysw.: 289.03 g; kw.tł.nasyc.: 33.3 g; błonnik: 43.04 g; sól: 9.3 g; suma.cuk.prost.: 64.8 g;

poniedziałek 2026-06-22Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 181 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<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.: 2362.18 kcal; białko og.: 94.77 g; tł.: 71.48 g; węgl.og.: 348.44 g; węgl.przysw.: 319.68 g; kw.tł.nasyc.: 25.54 g; błonnik: 28.75 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 72.17 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2511.51 kcal; białko og.: 122.01 g; tł.: 71.41 g; węgl.og.: 359.13 g; węgl.przysw.: 315.16 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 26.13 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 95.5 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-06-24Jadłospis 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa 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>), 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2645.72 kcal; białko og.: 75.83 g; tł.: 109.13 g; węgl.og.: 340.91 g; węgl.przysw.: 293.25 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 31.61 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 73.03 g;

środa 2026-06-24Jadłospis 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 parzone 150 g ,	zupa jarzynowa 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>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.98 kcal; białko og.: 88.11 g; tł.: 75.82 g; węgl.og.: 323.73 g; węgl.przysw.: 284.7 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 23.43 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 72.5 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
ryż na mleku 2%tł. 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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), rzodkiewki 70 g , śliwki. 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.01 kcal; białko og.: 111.17 g; tł.: 86.13 g; węgl.og.: 341.31 g; węgl.przysw.: 308.67 g; kw.tł.nasyc.: 31.9 g; błonnik: 32.66 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 67.4 g;

czwartek 2026-06-25Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
ryż na mleku 2%tł. 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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2551.58 kcal; białko og.: 117.03 g; tł.: 77.91 g; węgl.og.: 359.37 g; węgl.przysw.: 332.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 26.55 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 83.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-06-26Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,	zupa botwinka 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 kiszzonej 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</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>), 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.5 kcal; bialko og.: 89.37 g; tł.: 90.25 g; węgl.og.: 314.29 g; węgl.przysw.: 282.89 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 30.76 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 75.37 g;

piątek 2026-06-26Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,	zupa botwinka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), brokuły 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>), 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.56 kcal; bialko og.: 97.4 g; tł.: 77.08 g; węgl.og.: 334.61 g; węgl.przysw.: 309.8 g; kw.tł.nasyc.: 32.68 g; błonnik: 24.49 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 82.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2026-06-27 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR_i</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE_i</u>), pomidor 100 g , arbusz 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ_i</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR_i</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE_i</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>),	Posilek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.76 kcal; białko og.: 101.55 g; tł.: 84.27 g; węgl.og.: 341.5 g; węgl.przysw.: 308.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 32.75 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 73.69 g;

sobota 2026-06-27			Jadłospis 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>), twarożek 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 krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.11 kcal; białko og.: 99.91 g; tł.: 76.59 g; węgl.og.: 356.25 g; węgl.przysw.: 326.96 g; kw.tł.nasy.: 29.13 g; błonnik: 29.29 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 85.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-06-28Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane 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>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ</u> , <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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2826.05 kcal; białko og.: 108.75 g; tł.: 104 g; węgl.og.: 364.87 g; węgl.przysw.: 333.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 33.54 g; sól: 8.73 g; suma.cuk.prost.: 97.47 g;

niedziela 2026-06-28Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Szynka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos ziolowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2606.86 kcal; białko og.: 111.65 g; tł.: 82.87 g; węgl.og.: 368.62 g; węgl.przysw.: 340.71 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 29.72 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 101.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), ogórek małosolny 100 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	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>), karkówka pieczona ze śliwką w sosie musztardowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), 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 (<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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , miód 25 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.: 2731.82 kcal; białko og.: 103.56 g; tł.: 108.49 g; węgl.og.: 359.92 g; węgl.przysw.: 302.19 g; kw.tł.nasyc.: 42.64 g; błonnik: 38.52 g; sól: 8.61 g; suma.cuk.prost.: 68.05 g;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	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>), ser Milandia 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , miód 25 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.: 2429.32 kcal; białko og.: 87.86 g; tł.: 73.76 g; węgl.og.: 367.25 g; węgl.przysw.: 335.12 g; kw.tł.nasyc.: 25.78 g; błonnik: 32.13 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 78.12 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2755.87 kcal; białko og.: 120.51 g; tł.: 89.29 g; węgl.og.: 389.66 g; węgl.przysw.: 330.67 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 41.42 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 90.23 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.28 kcal; białko og.: 103.65 g; tł.: 68.43 g; węgl.og.: 344.68 g; węgl.przysw.: 301.82 g; kw.tł.nasyc.: 26.65 g; błonnik: 24.9 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 93.85 g;