

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 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 , chleb pszenno-żytni 50 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>), rzodkiewki 70 g , arbuż 200 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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, 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>), serek tartare.. 2 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2488.75 kcal; białko og.: 96.96 g; tł.: 97.18 g; węgl.og.: 324.77 g; węgl.przysw.: 289.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 35.53 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 73.21 g;

sobota 2026-07-11 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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubus 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</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>), serek tartare.. 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.83 kcal; białko og.: 100.36 g; tł.: 79.96 g; węgl.og.: 332.94 g; węgl.przysw.: 303.96 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 29 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 85.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , ziemniaki z zieleciną 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 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2640.01 kcal; białko og.: 101.49 g; tł.: 98.95 g; węgl.og.: 334.75 g; węgl.przysw.: 309.94 g; kw.tł.nasyc.: 30.97 g; błonnik: 26.6 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 105.68 g;

niedziela 2026-07-12		
Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella 30 g (MLE), Szyńka gotowana 70 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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 (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: mus warzywno-owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2656.79 kcal; białko og.: 111.87 g; tł.: 83.39 g; węgl.og.: 381.42 g; węgl.przysw.: 350.1 g; kw.tł.nasyc.: 32.74 g; błonnik: 33.16 g; sól: 8.54 g; suma.cuk.prost.: 110.87 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
plátky 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g, gruszka 140 g, miód 25 g,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 200 g, surówka po tajsju 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), polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), roszponka 10 g, Rzodkiewka 40 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.27 kcal; białko og.: 101.08 g; tł.: 66.99 g; węgl.og.: 361.29 g; węgl.przysw.: 302.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.48 g; błonnik: 40.43 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 53.5 g;

poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
plátky 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubuś 1 szt, miód 25 g,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), twaróg z jogurtem 50 g (MLE), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.39 kcal; białko og.: 98.4 g; tł.: 73.74 g; węgl.og.: 356.41 g; węgl.przysw.: 329.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 62.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14		
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 , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajecznica na parze 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), roszponka 10 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.: 2777.62 kcal; białko og.: 104.94 g; tł.: 105.7 g; węgl.og.: 368.26 g; węgl.przysw.: 300.81 g; kw.tł.nasyc.: 35.47 g; błonnik: 34.52 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 75.85 g;

wtorek 2026-07-14		
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 , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajecznica na parze 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE</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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</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.: 2601.7 kcal; białko og.: 109.75 g; tł.: 89.04 g; węgl.og.: 352.64 g; węgl.przysw.: 293.94 g; kw.tł.nasyc.: 34.79 g; błonnik: 26.03 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 77.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), ketchup saszetka 1 szt, sałata lodowa z ziołami 70 g, morele. 100 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL_i), ziemniaki z zieleciną 200 g, brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Krakowska parzona drobiowa 50 g, ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE_i), papryka kolorowa 100 g,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE_i),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2602.83 kcal; białko og.: 94.11 g; tł.: 92.07 g; węgl.og.: 353.14 g; węgl.przysw.: 313.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.38 g; błonnik: 41.44 g; sól: 7.66 g; suma.cuk.prost.: 80.15 g;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL_i), dżem 25 g (SO2_i), pomidor parzony 90 g, jabłko parzone 150 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (SEL_i), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ_i), brokuły na parze 130 g, kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE_i), Krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE_i),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2519.54 kcal; białko og.: 95.02 g; tł.: 73.91 g; węgl.og.: 383.83 g; węgl.przysw.: 354.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.06 g; błonnik: 29.34 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 90.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16		
Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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 delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL,), mozzarella 30 g (MLE,), ogórek małosolny 100 g , arbusz 200 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 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,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), serek Haga 1 szt (MLE,), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2571.19 kcal; białko og.: 113.26 g; tł.: 91.33 g; węgl.og.: 340.71 g; węgl.przysw.: 306.95 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 33.12 g; sól: 8.9 g; suma.cuk.prost.: 50.04 g;

czwartek 2026-07-16		
Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 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,), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL,), mozzarella 30 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (GLU, MLE, SEL,), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), 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,), serek Haga 1 szt (MLE,), wędlina szynkowa 2 plastry 40 g (SEL, GOR,), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU,),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.12 kcal; białko og.: 114.36 g; tł.: 70.92 g; węgl.og.: 365.21 g; węgl.przysw.: 334.12 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 30.48 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 69.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
<p>manna na mleku 2%tł. 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), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), rzodkiewki 70 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (RYB), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), papryka kolorowa 100 g, Salata dekoracyjna 12 g,</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2621.77 kcal; białko og.: 101.41 g; tł.: 97.15 g; węgl.og.: 355.67 g; węgl.przysw.: 322.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.77 g; błonnik: 33.19 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 113.75 g;

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
<p>manna na mleku 2%tł. 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), twarożek z olejem lnianym 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), pomidor parzony 90 g, galaretki owocowa 175g 1 szt,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (RYB), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g,</p>
	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt,</p>

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2510.24 kcal; białko og.: 90.15 g; tł.: 83.68 g; węgl.og.: 362.89 g; węgl.przysw.: 335.12 g; kw.tł.nasyc.: 25.53 g; błonnik: 27.82 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 121.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), ogórek zielony 100 g , arbusz 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 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,), szpinak baby 10 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2461.36 kcal; białko og.: 104.33 g; tł.: 84.76 g; węgl.og.: 336.46 g; węgl.przysw.: 287.9 g; kw.tł.nasyc.: 32.57 g; błonnik: 33.09 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 65.94 g;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia 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: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (GLU, JAJ, MLE,),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.35 kcal; białko og.: 101.78 g; tł.: 70.82 g; węgl.og.: 343.8 g; węgl.przysw.: 301.27 g; kw.tł.nasyc.: 31.21 g; błonnik: 27.05 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 76.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19		
Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka gotowana 70 g (SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), pomidorki koktajlowe. 60 g, banan 200 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SEL, GOR), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup saszetka 1 szt, sałata lodowa z ziołami 70 g,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2500.01 kcal; białko og.: 96.13 g; tł.: 93.13 g; węgl.og.: 317.42 g; węgl.przysw.: 291.81 g; kw.tł.nasyc.: 22.74 g; błonnik: 27.42 g; sól: 7.83 g; suma.cuk.prost.: 78.23 g;

niedziela 2026-07-19		
Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Szyńka gotowana 70 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g, banan 200 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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 (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: ryż z owocami saszetka 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2477.29 kcal; białko og.: 108.77 g; tł.: 73.13 g; węgl.og.: 361.34 g; węgl.przysw.: 332.45 g; kw.tł.nasyc.: 24.39 g; błonnik: 30.72 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 84.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor 100 g, nektarynka 1 Por, dżem 25 g (SO2),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), karkówka pieczona 100 g (SEL, GOR), sos własny 50 ml (GLU, SEL), 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 (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), papryka kolorowa 100 g, roszonek 10 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2546.6 kcal; białko og.: 100.43 g; tł.: 97.68 g; węgl.og.: 335.03 g; węgl.przysw.: 295.57 g; kw.tł.nasyc.: 32.53 g; błonnik: 39.48 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 67.31 g;

poniedziałek 2026-07-20 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), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubus 1 szt, dżem 25 g (SO2),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), ćwikła z olejem 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 sopocka 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), pomidor parzony 90 g, roszonek 10 g,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.55 kcal; białko og.: 96.99 g; tł.: 68.79 g; węgl.og.: 353.07 g; węgl.przysw.: 320.05 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 33.05 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 78.65 g;