

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21Jadłospis 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2707.26 kcal; białko og.: 118.35 g; tł.: 93.14 g; węgl.og.: 370.22 g; węgl.przysw.: 319.7 g; kw.tł.nasyc.: 36.02 g; błonnik: 33.19 g; sól: 8.44 g; suma.cuk.prost.: 102.28 g;

wtorek 2026-07-21Jadłospis 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2520.76 kcal; białko og.: 113.27 g; tł.: 73.49 g; węgl.og.: 365.41 g; węgl.przysw.: 321.51 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 26.6 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 106.39 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2723.66 kcal; białko og.: 99.03 g; tł.: 99.65 g; węgl.og.: 360.32 g; węgl.przysw.: 328.59 g; kw.tł.nasy.: 35.05 g; błonnik: 31.44 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 74.31 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2461.16 kcal; białko og.: 105.14 g; tł.: 71.37 g; węgl.og.: 368.96 g; węgl.przysw.: 335.12 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 33.77 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 80.99 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane 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> ,), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u> ,), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ,), Salata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , arbuz 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ,), ziemniaki z zieleniną 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</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> ,), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2649.92 kcal; białko og.: 109.09 g; tł.: 94.73 g; węgl.og.: 357.56 g; węgl.przysw.: 308.06 g; kw.tł.nasyc.: 32.9 g; błonnik: 33.78 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 53.36 g;

czwartek 2026-07-23Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane 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> ,), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u> ,), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ,), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u> ,), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki tarte 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u> ,), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2567.2 kcal; białko og.: 114.15 g; tł.: 78.95 g; węgl.og.: 362.96 g; węgl.przysw.: 318.96 g; kw.tł.nasyc.: 30.93 g; błonnik: 27.89 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 72.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-07-24Jadłospis 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>), 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 ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasztet sojowy 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , papryka kolorowa 100 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.: 2630.33 kcal; białko og.: 101.09 g; tł.: 100.35 g; węgl.og.: 344.76 g; węgl.przysw.: 314.54 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 30.4 g; sól: 9.16 g; suma.cuk.prost.: 84.61 g;

piątek 2026-07-24Jadłospis 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>), 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 ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), serek Kanapkowy mini. 2 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.: 2390.19 kcal; białko og.: 104.69 g; tł.: 74.66 g; węgl.og.: 337.59 g; węgl.przysw.: 312.06 g; kw.tł.nasyc.: 32.77 g; błonnik: 25.72 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 95.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-07-25Jadłospis 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 , chleb pszenno-żytni 50 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , arbuz 200 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z młodej kapusty z majonezem i słonecznikiem 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.69 kcal; białko og.: 93.43 g; tł.: 82.68 g; węgl.og.: 323.23 g; węgl.przysw.: 290.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 32.51 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 61.45 g;

sobota 2026-07-25Jadłospis 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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pomidorowy 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>), 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: owsianka z owocami 100 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2457.34 kcal; białko og.: 102.64 g; tł.: 80.32 g; węgl.og.: 347.14 g; węgl.przysw.: 315.08 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 32.1 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 75.89 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2654.66 kcal; białko og.: 108.45 g; tł.: 83.89 g; węgl.og.: 383.16 g; węgl.przysw.: 351.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 33.09 g; sól: 8.13 g; suma.cuk.prost.: 114.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27Jadłospis 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>), pomidor 100 g , gruszka 140 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>LUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<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 tuńczyka 90g 1 szt , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2487.98 kcal; białko og.: 97.47 g; tł.: 80.67 g; węgl.og.: 365.31 g; węgl.przysw.: 287.14 g; kw.tł.nasyc.: 26.3 g; błonnik: 42.18 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 67.16 g;

poniedziałek 2026-07-27Jadłospis 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 kubaś 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.25 kcal; białko og.: 96.28 g; tł.: 69.74 g; węgl.og.: 358.52 g; węgl.przysw.: 314.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.74 g; błonnik: 28.57 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 75.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28Jadłospis 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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , Salata dekoracyjna 12 g , banan 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 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 , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, 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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2614.34 kcal; białko og.: 105.96 g; tł.: 88.12 g; węgl.og.: 366.5 g; węgl.przysw.: 315.69 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 33.48 g; sól: 8.74 g; suma.cuk.prost.: 102.75 g;

wtorek 2026-07-28Jadłospis 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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos ziołowy 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>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2576.55 kcal; białko og.: 109.49 g; tł.: 77.8 g; węgl.og.: 374.64 g; węgl.przysw.: 326.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 31.05 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 106.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-07-29Jadłospis 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 , bulka 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 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>), 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2694.82 kcal; białko og.: 79.2 g; tł.: 116.73 g; węgl.og.: 334.01 g; węgl.przysw.: 301.85 g; kw.tł.nasyc.: 29.41 g; błonnik: 31.62 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 73.18 g;

środa 2026-07-29Jadłospis 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 , bulka 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 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>), 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.19 kcal; białko og.: 91.83 g; tł.: 83.41 g; węgl.og.: 319.19 g; węgl.przysw.: 294.98 g; kw.tł.nasyc.: 29.02 g; błonnik: 24.14 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 74.25 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), seler naciowy słupki 70 g , arbuż 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.4 kcal; białko og.: 112.91 g; tł.: 87.63 g; węgl.og.: 337.46 g; węgl.przysw.: 307.22 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 29.57 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 70.18 g;

czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2574.13 kcal; białko og.: 117.16 g; tł.: 82.07 g; węgl.og.: 357.08 g; węgl.przysw.: 327.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.11 g; błonnik: 29.24 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 87.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-07-31Jadłospis 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>), miód 25 g , papryka kolorowa 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</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 młodej kapusty z dodatkiem oleju 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 , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2643.82 kcal; bialko og.: 101.41 g; tł.: 96.2 g; węgl.og.: 363.53 g; węgl.przysw.: 330.62 g; kw.tł.nasyc.: 36.35 g; błonnik: 32.94 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 104.68 g;

piątek 2026-07-31Jadłospis 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>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2551.3 kcal; bialko og.: 88.16 g; tł.: 86.81 g; węgl.og.: 365.76 g; węgl.przysw.: 338.6 g; kw.tł.nasyc.: 25.52 g; błonnik: 27.2 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 106.14 g;