

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01Jadłospis 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkami majonezu 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</u>), rzodkiewki 70 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2658.15 kcal; białko og.: 110.09 g; tł.: 99.05 g; węgl.og.: 348.25 g; węgl.przysw.: 297.32 g; kw.tł.nasyc.: 30.15 g; błonnik: 32.93 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 92.96 g;

wtorek 2026-09-01Jadłospis 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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 jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.44 kcal; białko og.: 112 g; tł.: 81.83 g; węgl.og.: 362.01 g; węgl.przysw.: 314.27 g; kw.tł.nasyc.: 28.68 g; błonnik: 29.78 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 105.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-02Jadłospis 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	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>), risotto z brązowego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 , ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
	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.: 2591.12 kcal; białko og.: 91.66 g; tł.: 106.04 g; węgl.og.: 319.84 g; węgl.przysw.: 284.05 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 36.95 g; sól: 10.76 g; suma.cuk.prost.: 54.76 g;

środa 2026-09-02Jadłospis 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 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>), risotto z białego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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>), 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: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2501.93 kcal; białko og.: 98.34 g; tł.: 88.05 g; węgl.og.: 344.12 g; węgl.przysw.: 315.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 28.85 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 73.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03Jadłospis 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 ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>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</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</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: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2661.3 kcal; bialko og.: 106.35 g; tł.: 101.53 g; węgl.og.: 351.13 g; węgl.przysw.: 315.65 g; kw.tł.nasyc.: 37.84 g; błonnik: 35.38 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 69.33 g;

czwartek 2026-09-03Jadłospis 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 ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos potrawkowy 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2559.6 kcal; bialko og.: 115.23 g; tł.: 81.97 g; węgl.og.: 357.15 g; węgl.przysw.: 325.6 g; kw.tł.nasyc.: 38.66 g; błonnik: 31.72 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 81.07 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.06 kcal; białko og.: 109.41 g; tł.: 73.7 g; węgl.og.: 350.02 g; węgl.przysw.: 303.66 g; kw.tł.nasyc.: 27.38 g; błonnik: 30.9 g; sól: 9.08 g; suma.cuk.prost.: 83.56 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.91 kcal; białko og.: 109.14 g; tł.: 73.81 g; węgl.og.: 359.63 g; węgl.przysw.: 320.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 24.25 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 92.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-09-05Jadłospis 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g , arbuz 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 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, 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>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2486.99 kcal; bialko og.: 99.19 g; tł.: 86.29 g; węgl.og.: 346.45 g; węgl.przysw.: 312.04 g; kw.tł.nasyc.: 32.4 g; błonnik: 34.46 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 83.99 g;

sobota 2026-09-05Jadłospis 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2477.74 kcal; bialko og.: 106.98 g; tł.: 73.55 g; węgl.og.: 361.99 g; węgl.przysw.: 333.6 g; kw.tł.nasyc.: 31.96 g; błonnik: 28.44 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 93.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06Jadłospis 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 , chleb pszenno-żytni 50 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>), Szyńka gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananase 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 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2642.65 kcal; bialko og.: 102.08 g; tł.: 96.35 g; węgl.og.: 340.69 g; węgl.przysw.: 313.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.22 g; błonnik: 29.07 g; sól: 7.78 g; suma.cuk.prost.: 108.75 g;

niedziela 2026-09-06Jadłospis 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 , 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>), Szyńka 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 pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.1 kcal; bialko og.: 111.23 g; tł.: 80.01 g; węgl.og.: 382.76 g; węgl.przysw.: 352.09 g; kw.tł.nasyc.: 27.9 g; błonnik: 32.51 g; sól: 8.27 g; suma.cuk.prost.: 114.5 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07Jadłospis 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 kiszony 100 g (<u>GOR</u>), gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z kurczaka 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 z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 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.: 2603.36 kcal; białko og.: 110.09 g; tł.: 82.94 g; węgl.og.: 382.63 g; węgl.przysw.: 309.56 g; kw.tł.nasyc.: 35.9 g; błonnik: 42.12 g; sól: 8.63 g; suma.cuk.prost.: 66.9 g;

poniedziałek 2026-09-07Jadłospis 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>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 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>), 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.: 2521.64 kcal; białko og.: 94.58 g; tł.: 80.31 g; węgl.og.: 367.62 g; węgl.przysw.: 338.25 g; kw.tł.nasyc.: 25.1 g; błonnik: 29.39 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 74.94 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2739.04 kcal; białko og.: 111.07 g; tł.: 98.76 g; węgl.og.: 368.29 g; węgl.przysw.: 301.19 g; kw.tł.nasyc.: 35 g; błonnik: 34.3 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 83.29 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2676.94 kcal; białko og.: 117.39 g; tł.: 87.08 g; węgl.og.: 370.63 g; węgl.przysw.: 307.67 g; kw.tł.nasyc.: 36.07 g; błonnik: 30.18 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 86.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-09Jadłospis 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>), 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.78 kcal; białko og.: 79.15 g; tł.: 98.22 g; węgl.og.: 317.53 g; węgl.przysw.: 289.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.05 g; błonnik: 27.68 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 81.89 g;

środa 2026-09-09Jadłospis 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>), miód 25 g , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.95 kcal; białko og.: 84.05 g; tł.: 78.24 g; węgl.og.: 336.27 g; węgl.przysw.: 312.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.03 g; błonnik: 23.66 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 86.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10Jadłospis 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 70 g (<u>SEL</u>), papryka kolorowa 100 g , Salata dekoracyjna 12 g , arbusz 200 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet drobiowy pożarski 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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 , sos serowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</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: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2644.29 kcal; bialko og.: 97.92 g; tł.: 100.5 g; węgl.og.: 356.2 g; węgl.przysw.: 318 g; kw.tł.nasyc.: 31.98 g; błonnik: 37.34 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 74.13 g;

czwartek 2026-09-10Jadłospis 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 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos jarzynowy przecierany 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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.03 kcal; bialko og.: 101.46 g; tł.: 77.22 g; węgl.og.: 333.39 g; węgl.przysw.: 303.52 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 28.6 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 80.46 g;