

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-08-21Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
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), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie serowo-szpinakowym 300 g (GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE), surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), 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), dżem 25 g (SOZ), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g, ogórek małosolny 100 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2596.43 kcal; białko og.: 106.12 g; tł.: 83.43 g; węgl.og.: 371.95 g; węgl.przysw.: 340.3 g; kw.tł.nasyc.: 34.64 g; błonnik: 31.44 g; sól: 8.95 g; suma.cuk.prost.: 92.89 g;

piątek 2026-08-21Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
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), pierś z kurczaka 3 plastry 70 g (SEL), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (MLE), pomidor parzony 90 g, galaretka owocowa 175g 1 szt,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g, warzywa po grecku 100 g (SEL), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), dżem 25 g (SOZ), serek Kanapkowy mini. 2 szt (MLE), pomidor parzony 90 g,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (GLU),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.53 kcal; białko og.: 103.38 g; tł.: 68.89 g; węgl.og.: 361.26 g; węgl.przysw.: 331.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.58 g; błonnik: 29.42 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 98.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23Jadłospis 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 30 g (<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 pieczone na ostro w pieczarkach 150 g , 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 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 ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2634.98 kcal; białko og.: 101.67 g; tł.: 100.01 g; węgl.og.: 330.96 g; węgl.przysw.: 306.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.97 g; błonnik: 26.57 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 89.75 g;

niedziela 2026-08-23Jadłospis 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 30 g (<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 , 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: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2658.72 kcal; białko og.: 112.03 g; tł.: 85.31 g; węgl.og.: 377.38 g; węgl.przysw.: 346.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 33.04 g; sól: 8.47 g; suma.cuk.prost.: 94.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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 , kiwi 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Pulpet z udźca indyka opiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , roszonepa 10 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.: 2619.28 kcal; białko og.: 116.24 g; tł.: 98.5 g; węgl.og.: 341.09 g; węgl.przysw.: 299.5 g; kw.tł.nasyc.: 36.33 g; błonnik: 41.59 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 61.16 g;

poniedziałek 2026-08-24Jadłospis 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 piersi indyka 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>), polędwica sopočka 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 , roszonepa 10 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.: 2413.52 kcal; białko og.: 95.08 g; tł.: 76.53 g; węgl.og.: 349.8 g; węgl.przysw.: 320.8 g; kw.tł.nasyc.: 26.06 g; błonnik: 29.03 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 73.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-08-25Jadłospis 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), żeberko wieprzowe duszone w młodej kapuście 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2938.93 kcal; białko og.: 96.54 g; tł.: 122.66 g; węgl.og.: 384.79 g; węgl.przysw.: 324.39 g; kw.tł.nasyc.: 36.81 g; błonnik: 41.9 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 97.92 g;

wtorek 2026-08-25Jadłospis 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL</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>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2557.7 kcal; białko og.: 113.42 g; tł.: 78.09 g; węgl.og.: 366.62 g; węgl.przysw.: 317.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 31.4 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 87.8 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.77 kcal; białko og.: 98.64 g; tł.: 75.87 g; węgl.og.: 341.63 g; węgl.przysw.: 309.59 g; kw.tł.nasy.: 31.55 g; błonnik: 31.99 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 80.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , arbuż 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.63 kcal; białko og.: 109.44 g; tł.: 85.37 g; węgl.og.: 328.08 g; węgl.przysw.: 299.45 g; kw.tł.nasyc.: 37.14 g; błonnik: 28.67 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 64.74 g;

czwartek 2026-08-27Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2527.64 kcal; białko og.: 107.56 g; tł.: 86.9 g; węgl.og.: 342.11 g; węgl.przysw.: 316.77 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 25.39 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 77.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-08-28Jadłospis 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka kolorowa 100 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z 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>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.68 kcal; białko og.: 90.46 g; tł.: 75.75 g; węgl.og.: 344.4 g; węgl.przysw.: 295.65 g; kw.tł.nasyc.: 24 g; błonnik: 33.26 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 88.75 g;

piątek 2026-08-28Jadłospis 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.71 kcal; białko og.: 91.95 g; tł.: 73 g; węgl.og.: 343.29 g; węgl.przysw.: 299.73 g; kw.tł.nasyc.: 23.84 g; błonnik: 28.08 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 85.49 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.31 kcal; białko og.: 99.58 g; tł.: 75.76 g; węgl.og.: 373.76 g; węgl.przysw.: 345.82 g; kw.tł.nasy.: 28.63 g; błonnik: 27.98 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 103.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31Jadłospis 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 , kiwi 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>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 50 g (<u>MLE</u>), pasztet zapiekany 50 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek małosolny 100 g , roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.43 kcal; białko og.: 105.71 g; tł.: 96.11 g; węgl.og.: 344.31 g; węgl.przysw.: 304.74 g; kw.tł.nasyc.: 37.13 g; błonnik: 39.58 g; sól: 8.71 g; suma.cuk.prost.: 78.11 g;

poniedziałek 2026-08-31Jadłospis 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 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>), 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.72 kcal; białko og.: 96.15 g; tł.: 64.86 g; węgl.og.: 353.82 g; węgl.przysw.: 321.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.16 g; błonnik: 32.81 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 88.9 g;