

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), 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>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR</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: mus warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2684.34 kcal; białko og.: 101.56 g; tł.: 105.52 g; węgl.og.: 348.35 g; węgl.przysw.: 298.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 31.97 g; sól: 8.8 g; suma.cuk.prost.: 94.94 g;

wtorek 2026-08-11Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</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, 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>), serek Haga 1 szt (<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.: 2524.36 kcal; białko og.: 107.02 g; tł.: 76.3 g; węgl.og.: 368.15 g; węgl.przysw.: 318.51 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 31.04 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 101.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-08-12Jadłospis 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 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.: 2592.18 kcal; białko og.: 88.66 g; tł.: 104.28 g; węgl.og.: 326.27 g; węgl.przysw.: 296.53 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 29.44 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 76.8 g;

środa 2026-08-12Jadłospis 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</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>), pierś z kurczaka 3 plastry 70 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.: 2378.18 kcal; białko og.: 93.34 g; tł.: 84.29 g; węgl.og.: 326.25 g; węgl.przysw.: 301.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 24.61 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 79.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13Jadłospis 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , arbuz 200 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet pożarski z pieczarkami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sos serowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek małosolny 100 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2780.92 kcal; białko og.: 111.37 g; tł.: 106.59 g; węgl.og.: 361.89 g; węgl.przysw.: 326.11 g; kw.tł.nasyc.: 37.5 g; błonnik: 35.16 g; sól: 9.99 g; suma.cuk.prost.: 86.17 g;

czwartek 2026-08-13Jadłospis 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2470.36 kcal; białko og.: 111.12 g; tł.: 74.96 g; węgl.og.: 350.58 g; węgl.przysw.: 324.88 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 25.09 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 94.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-08-14Jadłospis 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 zieleniną 200 g , surówka z kiszonej 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2432.31 kcal; białko og.: 102.71 g; tł.: 87.64 g; węgl.og.: 324.85 g; węgl.przysw.: 292.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 31.78 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 86.33 g;

piątek 2026-08-14Jadłospis 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.62 kcal; białko og.: 105.6 g; tł.: 88.49 g; węgl.og.: 327.99 g; węgl.przysw.: 301.23 g; kw.tł.nasyc.: 33.6 g; błonnik: 26.81 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 90.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-08-15Jadłospis 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , arbuz 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 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, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, 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, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2209.05 kcal; białko og.: 90.78 g; tł.: 76.08 g; węgl.og.: 304.06 g; węgl.przysw.: 261.46 g; kw.tł.nasyc.: 23.93 g; błonnik: 27.11 g; sól: 8.36 g; suma.cuk.prost.: 58.47 g;

sobota 2026-08-15Jadłospis 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, 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, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2332.34 kcal; białko og.: 94.4 g; tł.: 76.74 g; węgl.og.: 328.97 g; węgl.przysw.: 285.5 g; kw.tł.nasyc.: 23.28 g; błonnik: 27.99 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 71.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16Jadłospis 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 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Karkówka po cygańsku 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</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 ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2931.7 kcal; białko og.: 109.1 g; tł.: 111.22 g; węgl.og.: 376.96 g; węgl.przysw.: 340.88 g; kw.tł.nasyc.: 33.44 g; błonnik: 37.89 g; sól: 8.94 g; suma.cuk.prost.: 92.03 g;

niedziela 2026-08-16Jadłospis 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos potrawkowy 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>), 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: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2635.85 kcal; białko og.: 124.91 g; tł.: 81.36 g; węgl.og.: 366.15 g; węgl.przysw.: 338.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.03 g; błonnik: 29.87 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 88.4 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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 150 g , miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 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</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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.06 kcal; białko og.: 100.38 g; tł.: 68.46 g; węgl.og.: 350.05 g; węgl.przysw.: 288.63 g; kw.tł.nasyc.: 27.76 g; błonnik: 39.47 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 72 g;

poniedziałek 2026-08-17Jadłospis 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 , miód 25 g , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.86 kcal; białko og.: 98.52 g; tł.: 57.69 g; węgl.og.: 361.72 g; węgl.przysw.: 329.17 g; kw.tł.nasyc.: 26.1 g; błonnik: 32.57 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 80.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella blok 2 plastry 40 g (<u>MLE</u>), papryka kolorowa 100 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 200 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet devolay z pieczarkami panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2516.85 kcal; białko og.: 113.61 g; tł.: 92.68 g; węgl.og.: 322.51 g; węgl.przysw.: 275.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 29.62 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 101.29 g;

wtorek 2026-08-18Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.65 kcal; białko og.: 110.08 g; tł.: 65.31 g; węgl.og.: 357.38 g; węgl.przysw.: 310.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 29.4 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 106.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-08-19Jadłospis 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>), szpinak baby 10 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>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 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>), 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.: 2532.02 kcal; bialko og.: 85.24 g; tł.: 90.57 g; węgl.og.: 344.82 g; węgl.przysw.: 312.87 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 31.66 g; sól: 8.9 g; suma.cuk.prost.: 66.89 g;

środa 2026-08-19Jadłospis 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 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>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenne 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), 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>), 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.: 2553.8 kcal; bialko og.: 98.7 g; tł.: 77.64 g; węgl.og.: 381.93 g; węgl.przysw.: 349.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.45 g; błonnik: 32.36 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 73.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
lane kluski 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), Salata dekoracyjna 12 g, kiwi 1 szt,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu z duszoną cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twarożek z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 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.: 2670.05 kcal; białko og.: 123.04 g; tł.: 92.23 g; węgl.og.: 355.1 g; węgl.przysw.: 320.41 g; kw.tł.nasyc.: 34.54 g; błonnik: 34.71 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 61.16 g;

czwartek 2026-08-20Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
lane kluski 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubuś 1 szt,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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,
	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.: 2754.01 kcal; białko og.: 119.66 g; tł.: 91.81 g; węgl.og.: 378.24 g; węgl.przysw.: 347.5 g; kw.tł.nasyc.: 36.74 g; błonnik: 30.76 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 77.47 g;