

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-09-11Jadłospis 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 2 plastry. 50 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 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 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),
	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.: 2589.27 kcal; białko og.: 94.12 g; tł.: 101.8 g; węgl.og.: 339.25 g; węgl.przysw.: 306.78 g; kw.tł.nasyc.: 30.17 g; błonnik: 32.12 g; sól: 9.9 g; suma.cuk.prost.: 88.33 g;

piątek 2026-09-11Jadłospis 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 2 plastry. 50 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 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 , 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>), twarożek z jogurtem. 100 g (<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.: 2523.46 kcal; białko og.: 103.07 g; tł.: 88.24 g; węgl.og.: 342.06 g; węgl.przysw.: 315.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 26.8 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 97.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-09-12Jadłospis 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 , arbus 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), 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.: 2436.67 kcal; białko og.: 94.77 g; tł.: 85.67 g; węgl.og.: 338.99 g; węgl.przysw.: 287.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 36.12 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 72.44 g;

sobota 2026-09-12Jadłospis 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 krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 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>), serek Tartare 1 szt (<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: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.56 kcal; białko og.: 96.07 g; tł.: 81.67 g; węgl.og.: 339.97 g; węgl.przysw.: 297.85 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 26.64 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 77.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13Jadłospis 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>), Szyнка 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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe 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.: 2609.19 kcal; bialko og.: 96.5 g; tł.: 96.82 g; węgl.og.: 336.31 g; węgl.przysw.: 310.01 g; kw.tł.nasyc.: 23.13 g; błonnik: 28.12 g; sól: 9.76 g; suma.cuk.prost.: 107.44 g;

niedziela 2026-09-13Jadłospis 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>), Szyнка gotowana 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , 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>), 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.: 2546.17 kcal; bialko og.: 108.81 g; tł.: 71.91 g; węgl.og.: 382.6 g; węgl.przysw.: 351.28 g; kw.tł.nasyc.: 25.56 g; błonnik: 33.16 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 111.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , Salata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.56 kcal; białko og.: 92.96 g; tł.: 85.71 g; węgl.og.: 360.23 g; węgl.przysw.: 290.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 39.21 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 89.85 g;

poniedziałek 2026-09-14Jadłospis 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 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>), ćwikła z olejem 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Haga 1 szt (<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.: 2332.37 kcal; białko og.: 89.25 g; tł.: 70.77 g; węgl.og.: 350.43 g; węgl.przysw.: 318.54 g; kw.tł.nasyc.: 28.6 g; błonnik: 31.25 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 88.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15Jadłospis 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 olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), zrazy ze schabu z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszone w sosie pieczeniowym 150 g (<u>SEL, GOR, SO2</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>), 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2731.39 kcal; białko og.: 104.18 g; tł.: 101.35 g; węgl.og.: 369.42 g; węgl.przysw.: 316.02 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 35.83 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 109.42 g;

wtorek 2026-09-15Jadłospis 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 olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR</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 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: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2508.77 kcal; białko og.: 110.42 g; tł.: 74.99 g; węgl.og.: 363.19 g; węgl.przysw.: 317.1 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 28.79 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 109.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-09-16Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
zacierka na mleku 2% 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), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), dżem 25 g (SO2), sałata lodowa z ziołami 70 g , kiwi 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL), 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), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2541.34 kcal; białko og.: 83.55 g; tł.: 99.52 g; węgl.og.: 327.03 g; węgl.przysw.: 282.67 g; kw.tł.nasyc.: 27.19 g; błonnik: 29.91 g; sól: 7.06 g; suma.cuk.prost.: 72.6 g;

środa 2026-09-16Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
zacierka na mleku 2% 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), wędlina z piersi indyka 70 g (SEL), dżem 25 g (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE), 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), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.17 kcal; białko og.: 86.52 g; tł.: 75.71 g; węgl.og.: 327.05 g; węgl.przysw.: 287.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.5 g; błonnik: 24.13 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 75.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17Jadłospis 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, nektarynka 1 Por,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay z pieczarkami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2799.5 kcal; białko og.: 118 g; tł.: 95.4 g; węgl.og.: 386.95 g; węgl.przysw.: 348.17 g; kw.tł.nasyc.: 36.38 g; błonnik: 38.79 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 81.21 g;

czwartek 2026-09-17Jadłospis 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 kubus 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g, sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</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 1 szt,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2650.44 kcal; białko og.: 116.47 g; tł.: 79.8 g; węgl.og.: 382.8 g; węgl.przysw.: 351.56 g; kw.tł.nasyc.: 33.41 g; błonnik: 31.28 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 88.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-09-18Jadłospis 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 , papryka świeża 40 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie serowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą 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>), miód 25 g , twaróg z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidor 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.: 2617.56 kcal; białko og.: 114.19 g; tł.: 84.31 g; węgl.og.: 365.84 g; węgl.przysw.: 334.09 g; kw.tł.nasyc.: 34 g; błonnik: 32.16 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 79.76 g;

piątek 2026-09-18Jadłospis 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 ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i 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 , marchewka gotowana 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>), miód 25 g , twaróg z jogurtem. 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 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.: 2419.56 kcal; białko og.: 109.49 g; tł.: 70.29 g; węgl.og.: 350.32 g; węgl.przysw.: 322.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 28.06 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 85.8 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.2 kcal; białko og.: 88.75 g; tł.: 82.74 g; węgl.og.: 334.83 g; węgl.przysw.: 291.36 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 27.35 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 76.43 g;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2743.35 kcal; białko og.: 117.3 g; tł.: 84.94 g; węgl.og.: 393.35 g; węgl.przysw.: 362.71 g; kw.tł.nasy.: 30.76 g; błonnik: 32.48 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 97.71 g;