

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), 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 , surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <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>), 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: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2537.06 kcal; bialko og.: 97.42 g; tł.: 91.53 g; węgl.og.: 347.86 g; węgl.przysw.: 296.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 35.75 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 54.89 g;

czwartek 2026-10-01Jadłospis 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>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 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 , 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>), 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: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.18 kcal; bialko og.: 101.69 g; tł.: 71.25 g; węgl.og.: 346.24 g; węgl.przysw.: 301.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 28.15 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 69.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Jadłospis 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. 40 g (<u>SEL</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, pomidorki koktajlowe 40 g, galaretką 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 zieleńką 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>SOZ</u>), pasztet sojowy 1 szt, Sałata 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.: 2591.36 kcal; białko og.: 95.33 g; tł.: 98.57 g; węgl.og.: 344.76 g; węgl.przysw.: 314.54 g; kw.tł.nasyc.: 25.75 g; błonnik: 30.4 g; sól: 8.53 g; suma.cuk.prost.: 84.61 g;

piątek 2026-10-02			Jadłospis 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. 40 g (<u>SEL</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki 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.: 2350.22 kcal; białko og.: 98.91 g; tł.: 72.88 g; węgl.og.: 337.36 g; węgl.przysw.: 311.87 g; kw.tł.nasy.: 32.27 g; błonnik: 25.67 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 95.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-03Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, 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, 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, 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: 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 2026-10-03Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pomidorowy 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: 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04Jadłospis 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>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), rukola 10 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy 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 , 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2760.64 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 98.4 g; węgl.og.: 366.58 g; węgl.przysw.: 337.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 30.85 g; sól: 8.42 g; suma.cuk.prost.: 104.59 g;

niedziela 2026-10-04Jadłospis 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>), szynka gotowana 50 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>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,

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

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis 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.: 2512.33 kcal; białko og.: 97.82 g; tł.: 80.78 g; węgl.og.: 372.01 g; węgl.przysw.: 285.12 g; kw.tł.nasyc.: 26.32 g; błonnik: 43.22 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 69.56 g;

poniedziałek 2026-10-05Jadłospis 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>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</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>), 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.: 2359.85 kcal; białko og.: 96.1 g; tł.: 69.9 g; węgl.og.: 351.45 g; węgl.przysw.: 304.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 31.49 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 75.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06Jadłospis 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>), 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 , pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2535.25 kcal; białko og.: 103.48 g; tł.: 88.03 g; węgl.og.: 349.86 g; węgl.przysw.: 299.05 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 33.48 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 89.94 g;

wtorek 2026-10-06Jadłospis 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 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: sok ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.55 kcal; białko og.: 107.29 g; tł.: 77.6 g; węgl.og.: 355.54 g; węgl.przysw.: 308 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 30.25 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 90.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-10-07Jadłospis 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 , 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 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>), risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i cebulką pod winegretem 100 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka kolorowa 100 g , miód 25 g , roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2608.53 kcal; białko og.: 102.15 g; tł.: 89.61 g; węgl.og.: 353.38 g; węgl.przysw.: 314.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 38.13 g; sól: 7.31 g; suma.cuk.prost.: 66.43 g;

środa 2026-10-07Jadłospis 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 , 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>), 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 kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , miód 25 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.36 kcal; białko og.: 106.01 g; tł.: 65.26 g; węgl.og.: 355.61 g; węgl.przysw.: 322.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 33.09 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 68.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08Jadłospis 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 , arbut 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> ,), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,), serek Haga 1 szt (<u>MLE</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: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.25 kcal; białko og.: 115.86 g; tł.: 87.74 g; węgl.og.: 347.2 g; węgl.przysw.: 316.16 g; kw.tł.nasyc.: 31.58 g; błonnik: 30.37 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 67.69 g;

czwartek 2026-10-08Jadłospis 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> ,), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,), pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: suszone jabłka 20g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2613.31 kcal; białko og.: 119.5 g; tł.: 82.02 g; węgl.og.: 364.99 g; węgl.przysw.: 334.62 g; kw.tł.nasyc.: 29.46 g; błonnik: 29.73 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 83.1 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-10-09Jadłospis 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 50 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 warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2518.67 kcal; białko og.: 95.08 g; tł.: 90.9 g; węgl.og.: 349.13 g; węgl.przysw.: 316.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.56 g; błonnik: 32.52 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 91.76 g;

piątek 2026-10-09Jadłospis 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 warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2489.15 kcal; białko og.: 87.05 g; tł.: 86.71 g; węgl.og.: 351.38 g; węgl.przysw.: 324.64 g; kw.tł.nasyc.: 25.53 g; błonnik: 26.78 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 93.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-10Jadłospis 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>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , arbuz 200 g ,	zupa selerowa 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 kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2548.53 kcal; białko og.: 108.85 g; tł.: 95.72 g; węgl.og.: 336 g; węgl.przysw.: 298.29 g; kw.tł.nasyc.: 39.19 g; błonnik: 37.77 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 82.66 g;

sobota 2026-10-10Jadłospis 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa selerowa 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.47 kcal; białko og.: 106.26 g; tł.: 78.69 g; węgl.og.: 340.11 g; węgl.przysw.: 309.97 g; kw.tł.nasyc.: 32.25 g; błonnik: 30.18 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 90.61 g;