

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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> ), polędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Salata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g , dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), | barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ), kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 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.: 2647.22 kcal; białko og.: 97.32 g; tł.: 87.58 g; węgl.og.: 377.96 g; węgl.przysw.: 302.76 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 44.25 g; sól: 7.24 g; suma.cuk.prost.: 88.94 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-21Jadłospis 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> ), polędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt, dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), | barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ryż biały na sypko 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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <u>SEL</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 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.: 2411.93 kcal; białko og.: 99.05 g; tł.: 71.68 g; węgl.og.: 358.35 g; węgl.przysw.: 327.86 g; kw.tł.nasyc.: 29.44 g; błonnik: 30.5 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 82.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-22Jadłospis 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 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 delikatesowa drobiowa. 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidorki koktajlowe. 60 g, Sałata dekoracyjna 12 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 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, ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), Sałata 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.: 2568.24 kcal; białko og.: 105.72 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 362.49 g; węgl.przysw.: 311.67 g; kw.tł.nasyc.: 29.32 g; błonnik: 33.53 g; sól: 8.58 g; suma.cuk.prost.: 89.7 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-22Jadłospis 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> ), twaróg z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), szynka delikatesowa 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, 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, Sałata 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.: 2577.89 kcal; białko og.: 112.54 g; tł.: 80.71 g; węgl.og.: 365.46 g; węgl.przysw.: 317.54 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 30.64 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 94.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-23Jadłospis 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 ,<br>bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki<br>wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),<br>ketchup saszetka 1 szt, sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka<br>1 Por , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos boloński z<br>mięsem i warzywami 180 g ( <u>SEL</u> ), makaron<br>razowy 160 g ( <u>GLU</u> ), cukinia zapiekana 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g<br>( <u>JAJ</u> ), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2639.11 kcal; białko og.: 85.21 g; tł.: 103.27 g; węgl.og.: 347 g; węgl.przysw.: 316.11 g; kw.tł.nasyc.: 28.95 g; błonnik: 32.7 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 59.25 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-23Jadłospis 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 ,<br>bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi indyka 70 g<br>( <u>SEL</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone<br>150 g , | zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,<br><u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos boloński z<br>mięsem i warzywami 180 g ( <u>SEL</u> ), makaron<br>penne pszenne 160 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), cukinia<br>zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g<br>( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</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.: 2687.4 kcal; białko og.: 99.52 g; tł.: 88.29 g; węgl.og.: 390.09 g; węgl.przysw.: 360.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 29.71 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 72.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-24Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| łane 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> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kiwi 1 szt , | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zieleniną 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> ), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 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.: 2695.17 kcal; białko og.: 133.6 g; tł.: 80.42 g; węgl.og.: 377.69 g; węgl.przysw.: 343.75 g; kw.tł.nasyc.: 34.74 g; błonnik: 33.95 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 60.65 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-24Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
| łane 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> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor parzony 90 g, mus owocowy kubaś 1 szt , | zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g ( <u>JAJ</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> ), twarożek z jogurtem. 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 25 g , pomidor parzony 90 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.: 2709.81 kcal; białko og.: 130.61 g; tł.: 71.77 g; węgl.og.: 402.46 g; węgl.przysw.: 369.46 g; kw.tł.nasyc.: 32.93 g; błonnik: 33.02 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 78.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-25Jadłospis 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> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidorki koktajlowe. 60 g , galaretką owocowa 175g 1 szt , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej 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 warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2521.89 kcal; białko og.: 94.93 g; tł.: 92 g; węgl.og.: 347.81 g; węgl.przysw.: 315.85 g; kw.tł.nasyc.: 33.98 g; błonnik: 31.61 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 107.35 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-25Jadłospis 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> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt , | zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 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> ), 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 warzywno-owocowy 110g 1 szt ,                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2558.84 kcal; białko og.: 90.89 g; tł.: 91.91 g; węgl.og.: 353.44 g; węgl.przysw.: 326.93 g; kw.tł.nasyc.: 26.37 g; błonnik: 26.56 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 112.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-26Jadłospis 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 , 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), papryka kolorowa 100 g , arbuz 200 g , | zupa koperkowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 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> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2464.89 kcal; białko og.: 102.09 g; tł.: 86.65 g; węgl.og.: 338.75 g; węgl.przysw.: 301.45 g; kw.tł.nasyc.: 33.16 g; błonnik: 37.35 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 85.65 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-26Jadłospis 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 , 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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , | zupa koperkowa z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 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> ), twarożek z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ), Schab pieczony 50 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor parzony 90 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: koktajl owocowy 1szt 113 g ,                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2429.88 kcal; białko og.: 102.6 g; tł.: 81.03 g; węgl.og.: 336.91 g; węgl.przysw.: 309.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.06 g; błonnik: 27.41 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 89.08 g;

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2523.31 kcal; białko og.: 102.07 g; tł.: 73.92 g; węgl.og.: 379.02 g; węgl.przysw.: 348.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.74 g; błonnik: 32.57 g; sól: 7.72 g; suma.cuk.prost.: 98.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-28Jadłospis 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> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), papryka kolorowa 100 g , kiwi 1 szt , miód 25 g , | 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 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 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.: 2568.9 kcal; białko og.: 103.96 g; tł.: 94.43 g; węgl.og.: 348.39 g; węgl.przysw.: 307.71 g; kw.tł.nasyc.: 36.3 g; błonnik: 40.03 g; sól: 8.93 g; suma.cuk.prost.: 62.26 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-28Jadłospis 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> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , miód 25 g , | 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> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL</u> ), serek Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , pomidor 100 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.: 2375.82 kcal; białko og.: 95.93 g; tł.: 68 g; węgl.og.: 361.39 g; węgl.przysw.: 327.72 g; kw.tł.nasyc.: 27.33 g; błonnik: 33.03 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 74.13 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-29                      Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u><b>MLE<sub>i</sub></b></u> ), herbata b/c 250 ml ,<br>bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU<sub>i</sub></b></u> ), chleb razowy 70 g ( <u><b>GLU, SOJ,<br/>ORZ, SEZ<sub>i</sub></b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE<sub>i</sub></b></u> ), twarożek z jogurtem<br>50 g ( <u><b>MLE<sub>i</sub></b></u> ), Schab pieczony 50 g ( <u><b>SEL, GOR<sub>i</sub></b></u> ), roszponka 10 g ,<br>Pomidor 60 g , banan 200 g , | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u><b>MLE, SEL<sub>i</sub></b></u> ),<br>kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g ( <u><b>GLU,<br/>JAJ, MLE, ORZ<sub>i</sub></b></u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g ,<br>surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem<br>130 g ( <u><b>JAJ<sub>i</sub></b></u> ), kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b></u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u><b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b></u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u><b>MLE<sub>i</sub></b></u> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u><b>MLE<sub>i</sub></b></u> ), wędlina drobiowa 50<br>g ( <u><b>SEL<sub>i</sub></b></u> ), ogórek kiszony 100 g ( <u><b>GOR<sub>i</sub></b></u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1<br>Por ( <u><b>GLU, JAJ<sub>i</sub></b></u> ),                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posilek nocny:</b> mus owocowo-warzywny 110g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2661.02 kcal; białko og.: 125.19 g; tł.: 85.27 g; węgl.og.: 364.98 g; węgl.przysw.: 315.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.19 g; błonnik: 32.57 g; sól: 7.92 g; suma.cuk.prost.: 108.25 g;

| wtorek 2026-09-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis 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</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, banan 200 g, |  | zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g, sos marchewkowy 50 ml ( <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> ), serek Kanapkowy mini 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor parzony 90 g, |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),                                                                                                                                                                      |                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> mus owocowo-warzywny 110g 1 szt,                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2463.27 kcal; białko og.: 124.37 g; tł.: 64.43 g; węgl.og.: 361.67 g; węgl.przysw.: 315.65 g; kw.tł.nasyc.: 30.2 g; błonnik: 28.72 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 112.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-30Jadłospis 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 ,<br>bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,<br><u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki<br>wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),<br>ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150<br>g , | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb<br>razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g<br>( <u>JAJ</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1<br>szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2552.82 kcal; białko og.: 80.44 g; tł.: 110.77 g; węgl.og.: 308.05 g; węgl.przysw.: 281.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 26.61 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 70.11 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-30Jadłospis 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 ,<br>bulka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> ,<br><u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi indyka 70 g<br>( <u>SEL</u> ), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g<br>, | zupa z cukinii z zacierką 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7<br>szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), dynia na parze 130 g ,<br>kompot z owocami 250 ml , | herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ),<br>masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g<br>( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1<br>szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: napój ze słomką 200ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** wartość.energet.: 2414.99 kcal; białko og.: 85.34 g; tł.: 90.79 g; węgl.og.: 326.79 g; węgl.przysw.: 304.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 22.59 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 75.13 g;