Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (***MLE,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.73 kcal; białko og.: 92.17 g; tł.: 97.4 g; węgl.og.: 237.85 g; węgl.przysw.: 200.39 g; kw.tł.nasyc.: 32.39 g; błonnik: 21.96 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 38.3 g;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (***SEL, GOR,***), sos ziołowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.3 kcal; białko og.: 90.22 g; tł.: 103.17 g; węgl.og.: 266.53 g; węgl.przysw.: 227.73 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 23.31 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 43.87 g;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (***SEL, GOR,***), sos ziołowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.84 kcal; białko og.: 90.33 g; tł.: 102.16 g; węgl.og.: 267.18 g; węgl.przysw.: 193.72 g; kw.tł.nasyc.: 32.86 g; błonnik: 29.8 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 67.05 g;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , brokuły pieczone w cieście naleśnikowym z sosem jogurto-ziołowym 4 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek z jogurtem 2. x 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2201.77 kcal; białko og.: 80.45 g; tł.: 99.9 g; węgl.og.: 259.83 g; węgl.przysw.: 220.46 g; kw.tł.nasyc.: 32.27 g; błonnik: 23.88 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 69.38 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (***GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), ogórek zielony 100 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.6 kcal; białko og.: 108.73 g; tł.: 72.57 g; węgl.og.: 293.62 g; węgl.przysw.: 263.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.29 g; błonnik: 29.48 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 59.49 g;

poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser Milandia 4 plastry 75 g (***MLE,***), pomidor 100 g , dżem 25 g (***SO2,***),
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.95 kcal; białko og.: 99.77 g; tł.: 77.82 g; węgl.og.: 302.58 g; węgl.przysw.: 281.07 g; kw.tł.nasyc.: 23.43 g; błonnik: 21.52 g; sól: 3.88 g; suma.cuk.prost.: 60.48 g;

poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser Milandia 4 plastry 75 g (***MLE,***), ogórek zielony 100 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2124.96 kcal; białko og.: 96.3 g; tł.: 74.6 g; węgl.og.: 287 g; węgl.przysw.: 246.2 g; kw.tł.nasyc.: 23.13 g; błonnik: 37.94 g; sól: 3.67 g; suma.cuk.prost.: 78.16 g;

poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek topiony 50 g (***MLE,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.34 kcal; białko og.: 81.67 g; tł.: 78.83 g; węgl.og.: 317.16 g; węgl.przysw.: 287.93 g; kw.tł.nasyc.: 37.73 g; błonnik: 28.47 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 78.29 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03 **Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**		
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , połówka banana 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (***GOR,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), dżem 25 g (***SO2,***), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.19 kcal; białko og.: 94.91 g; tł.: 96.09 g; węgl.og.: 283.35 g; węgl.przysw.: 256.26 g; kw.tł.nasyc.: 32.24 g; błonnik: 26.45 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 72.15 g;

wtorek 2026-11-03 **Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**		
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , połówka banana 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), dżem 25 g (***SO2,***), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.94 kcal; białko og.: 92.85 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 299.06 g; węgl.przysw.: 274.09 g; kw.tł.nasyc.: 33.23 g; błonnik: 24.33 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 76.01 g;

wtorek 2026-11-03 **Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**		
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (***SEL,***), sos potrawkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (***GOR,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.39 kcal; białko og.: 94.85 g; tł.: 91.17 g; węgl.og.: 247.71 g; węgl.przysw.: 215.91 g; kw.tł.nasyc.: 33.64 g; błonnik: 31.16 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 57 g;

wtorek 2026-11-03 **Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**		
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Haga. 3 szt (***MLE,***), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , połówka banana 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (***GLU,***), surówka z marchewki i ananasa 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), dżem 25 g (***SO2,***), szpinak baby 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.11 kcal; białko og.: 63.76 g; tł.: 81.75 g; węgl.og.: 357.8 g; węgl.przysw.: 328.1 g; kw.tł.nasyc.: 27.44 g; błonnik: 27.72 g; sól: 4.14 g; suma.cuk.prost.: 91.88 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (***SEL, GOR, SO2,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Sałatka warzywna 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1968.26 kcal; białko og.: 74.41 g; tł.: 76.48 g; węgl.og.: 263.07 g; węgl.przysw.: 228.98 g; kw.tł.nasyc.: 25.69 g; błonnik: 33.86 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 48.08 g;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Sałatka warzywna 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2129.31 kcal; białko og.: 76.86 g; tł.: 87.18 g; węgl.og.: 272.8 g; węgl.przysw.: 247.16 g; kw.tł.nasyc.: 26.84 g; błonnik: 25.4 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 52.31 g;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pulpet z indyka gotowany. 100 g (***JAJ, SEL,***), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (***SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Sałatka warzywna 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.08 kcal; białko og.: 92.32 g; tł.: 84.66 g; węgl.og.: 261.68 g; węgl.przysw.: 221.44 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 40.02 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 63.52 g;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), pomidorki koktajlowe. 60 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Sałatka warzywna 150 g (***JAJ, SEL,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2173.58 kcal; białko og.: 75.02 g; tł.: 85.58 g; węgl.og.: 290.38 g; węgl.przysw.: 262.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.77 g; błonnik: 27.45 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 73.93 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet po iławsku panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.61 kcal; białko og.: 93.1 g; tł.: 97.12 g; węgl.og.: 262.17 g; węgl.przysw.: 236.91 g; kw.tł.nasyc.: 25.92 g; błonnik: 25.31 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 61.23 g;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.96 kcal; białko og.: 99.79 g; tł.: 79.79 g; węgl.og.: 274.11 g; węgl.przysw.: 251.1 g; kw.tł.nasyc.: 24.9 g; błonnik: 23.04 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 59.48 g;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 140 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.61 kcal; białko og.: 96.76 g; tł.: 90.47 g; węgl.og.: 283.38 g; węgl.przysw.: 219.99 g; kw.tł.nasyc.: 25.69 g; błonnik: 33.16 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 90.18 g;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasztet sojowy 1 szt , miód 25 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , gruszka 140 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek tartare. 3 szt (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2563.87 kcal; białko og.: 60.11 g; tł.: 118.83 g; węgl.og.: 329.54 g; węgl.przysw.: 276.27 g; kw.tł.nasyc.: 26.26 g; błonnik: 25.11 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 91.24 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (***RYB, MLE,***), sos rybny 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (***JAJ, SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.34 kcal; białko og.: 87.56 g; tł.: 104.18 g; węgl.og.: 274.49 g; węgl.przysw.: 243.47 g; kw.tł.nasyc.: 33.88 g; błonnik: 30.01 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 67.01 g;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (***RYB, MLE,***), sos rybny 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (***JAJ, SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.63 kcal; białko og.: 91.13 g; tł.: 104.19 g; węgl.og.: 289.21 g; węgl.przysw.: 262.41 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 67.2 g;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (***RYB, MLE,***), sos rybny 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (***JAJ, SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: kefir 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.7 kcal; białko og.: 90.93 g; tł.: 105.71 g; węgl.og.: 258.49 g; węgl.przysw.: 224.72 g; kw.tł.nasyc.: 33.74 g; błonnik: 32.76 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 66.73 g;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie ze szpinakiem i fetą zapiekane w sosie serowym 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), sałatka z warzyw i ryżu z oliwą 150 g (***SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2562.3 kcal; białko og.: 89.6 g; tł.: 94.3 g; węgl.og.: 354.94 g; węgl.przysw.: 322.76 g; kw.tł.nasyc.: 40.73 g; błonnik: 31.18 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 72.39 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos potrawkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.16 kcal; białko og.: 80.01 g; tł.: 82.9 g; węgl.og.: 266.1 g; węgl.przysw.: 237.76 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 28.36 g; sól: 4.45 g; suma.cuk.prost.: 51.61 g;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), szpinak baby 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), sos potrawkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), 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 (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2018.62 kcal; białko og.: 85.49 g; tł.: 66.33 g; węgl.og.: 282.99 g; węgl.przysw.: 256.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 26.89 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 52.25 g;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), sos potrawkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	**Posiłek nocny:** mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2001.79 kcal; białko og.: 84.16 g; tł.: 78.93 g; węgl.og.: 258.22 g; węgl.przysw.: 221.06 g; kw.tł.nasyc.: 30.64 g; błonnik: 35.07 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 69.54 g;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasztet sojowy 1 szt , dżem 25 g (***SO2,***), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (***SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), miód 25 g , pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2543.23 kcal; białko og.: 93.29 g; tł.: 81.52 g; węgl.og.: 387.09 g; węgl.przysw.: 332.93 g; kw.tł.nasyc.: 23.67 g; błonnik: 52.07 g; sól: 4.15 g; suma.cuk.prost.: 85.06 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.18 kcal; białko og.: 94.87 g; tł.: 90.72 g; węgl.og.: 236.14 g; węgl.przysw.: 199.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 21.25 g; sól: 7.81 g; suma.cuk.prost.: 38.01 g;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.62 kcal; białko og.: 98.44 g; tł.: 91.02 g; węgl.og.: 258.65 g; węgl.przysw.: 221.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 21.81 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 37.08 g;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g , pomarańcza 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: gruszka 140 g ,	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.86 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 89.57 g; węgl.og.: 267.28 g; węgl.przysw.: 193.25 g; kw.tł.nasyc.: 29.85 g; błonnik: 30.37 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 67.78 g;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasztet sojowy 1 szt , mozzarella 30 g (***MLE,***), pomidorki koktajlowe. 60 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 2 szt (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (***MLE,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek z jogurtem 2. x 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), sałata lodowa z ziołami 70 g ,
		Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2221.79 kcal; białko og.: 78.85 g; tł.: 103.43 g; węgl.og.: 258.27 g; węgl.przysw.: 217.57 g; kw.tł.nasyc.: 33.94 g; błonnik: 25.2 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 67.99 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09 **Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), indyk w galarecie 50 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), ogórek kiszony 100 g (***GOR,***),
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.94 kcal; białko og.: 105.33 g; tł.: 81.83 g; węgl.og.: 264.36 g; węgl.przysw.: 234.97 g; kw.tł.nasyc.: 33.87 g; błonnik: 29.4 g; sól: 8.26 g; suma.cuk.prost.: 44.72 g;

poniedziałek 2026-11-09 **Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), indyk w galarecie 50 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU,***), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser Milandia 4 plastry 75 g (***MLE,***), roszponka 10 g , dżem 25 g (***SO2,***),
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.97 kcal; białko og.: 96.02 g; tł.: 73.86 g; węgl.og.: 293.77 g; węgl.przysw.: 267.62 g; kw.tł.nasyc.: 24.69 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 46.39 g;

poniedziałek 2026-11-09 **Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), indyk w galarecie 50 g , Pomidor 60 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser Milandia 4 plastry 75 g (***MLE,***), ogórek kiszony 100 g (***GOR,***),
	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2095.76 kcal; białko og.: 97.56 g; tł.: 78.34 g; węgl.og.: 267.94 g; węgl.przysw.: 229.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 36.33 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 56.11 g;

poniedziałek 2026-11-09 **Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek topiony 50 g (***MLE,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki i ananasa 130 g (***JAJ,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), roszponka 10 g ,
		Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2504.74 kcal; białko og.: 120.5 g; tł.: 106.22 g; węgl.og.: 281.72 g; węgl.przysw.: 258.24 g; kw.tł.nasyc.: 53.01 g; błonnik: 23.51 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 69.05 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: D01 - Dieta podstawowa**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe. 60 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 50 g (***SEL,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.14 kcal; białko og.: 96.88 g; tł.: 94.15 g; węgl.og.: 274.42 g; węgl.przysw.: 247.08 g; kw.tł.nasyc.: 34.37 g; błonnik: 27.36 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 46.13 g;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: D02 - Dieta łatwostrawna**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), miód 25 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (***GLU, MLE,***), bitka ze schabu duszona 100 g (***GLU,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 50 g (***SEL,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2314.3 kcal; białko og.: 104.22 g; tł.: 84.35 g; węgl.og.: 297.42 g; węgl.przysw.: 271.23 g; kw.tł.nasyc.: 32.46 g; błonnik: 26.2 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 45.21 g;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: D03 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 90. x 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (***GLU, MLE,***), bitka ze schabu duszona 100 g (***GLU,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 50 g (***SEL,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g ,
	Podwieczorek: skyr naturalny 150g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.4 kcal; białko og.: 116.43 g; tł.: 88.66 g; węgl.og.: 257.63 g; węgl.przysw.: 224.38 g; kw.tł.nasyc.: 34.48 g; błonnik: 33.27 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 62.7 g;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: D19 - Dieta wegetariańska**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), mozzarella 2. x 30 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g ,
		Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.17 kcal; białko og.: 73.71 g; tł.: 79.47 g; węgl.og.: 339.95 g; węgl.przysw.: 307.02 g; kw.tł.nasyc.: 31.3 g; błonnik: 32.96 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 63.58 g;

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.