Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 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 , banan 200 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 ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.59 kcal; białko og.: 97.02 g; tł.: 99.34 g; węgl.og.: 321.57 g; węgl.przysw.: 282.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.33 g; błonnik: 25.8 g; sól: 7.88 g; suma.cuk.prost.: 80.13 g;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , banan 200 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,***), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2618.05 kcal; białko og.: 102.5 g; tł.: 86.5 g; węgl.og.: 372.67 g; węgl.przysw.: 326.49 g; kw.tł.nasyc.: 31.48 g; błonnik: 32.53 g; sól: 8.17 g; suma.cuk.prost.: 92.07 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, 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 , pomarańcza 1 Por ,	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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), ogórek zielony 100 g , dżem 25 g (***SO2,***),
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.57 kcal; białko og.: 101.07 g; tł.: 70.54 g; węgl.og.: 358.45 g; węgl.przysw.: 318.58 g; kw.tł.nasyc.: 31.38 g; błonnik: 39.11 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 80.86 g;

poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, 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 parzony 90 g , roszponka 10 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	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 parzony 90 g , dżem 25 g (***SO2,***),
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2432.41 kcal; białko og.: 91.34 g; tł.: 75.27 g; węgl.og.: 359.48 g; węgl.przysw.: 332.15 g; kw.tł.nasyc.: 23.56 g; błonnik: 27.36 g; sól: 3.49 g; suma.cuk.prost.: 91.43 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2671.77 kcal; białko og.: 101.55 g; tł.: 96.94 g; węgl.og.: 365 g; węgl.przysw.: 313.11 g; kw.tł.nasyc.: 31.69 g; błonnik: 33.93 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 93.4 g;

wtorek 2026-11-03	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	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,***), dżem 25 g (***SO2,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2565.76 kcal; białko og.: 98.53 g; tł.: 84.39 g; węgl.og.: 368.2 g; węgl.przysw.: 319.93 g; kw.tł.nasyc.: 32.74 g; błonnik: 30.32 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 100.46 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , kiwi 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Sałatka warzywna 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2399.4 kcal; białko og.: 85.35 g; tł.: 91.5 g; węgl.og.: 326.23 g; węgl.przysw.: 293.23 g; kw.tł.nasyc.: 27.66 g; błonnik: 34.56 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 68.17 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), wędlina drobiowa 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.02 kcal; białko og.: 93.5 g; tł.: 77.86 g; węgl.og.: 319.74 g; węgl.przysw.: 293.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.29 g; błonnik: 26.51 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 70.76 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	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 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,***), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2732.85 kcal; białko og.: 103.27 g; tł.: 104.06 g; węgl.og.: 347.07 g; węgl.przysw.: 313.53 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 33.6 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 70.08 g;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 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,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.82 kcal; białko og.: 113.85 g; tł.: 66.76 g; węgl.og.: 353.4 g; węgl.przysw.: 324.6 g; kw.tł.nasyc.: 27.45 g; błonnik: 28.85 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 81.93 g;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 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 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 , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.15 kcal; białko og.: 95.29 g; tł.: 89.29 g; węgl.og.: 324.38 g; węgl.przysw.: 292.66 g; kw.tł.nasyc.: 32.21 g; błonnik: 30.7 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 88.75 g;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 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,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.5 kcal; białko og.: 98.67 g; tł.: 89.13 g; węgl.og.: 329.96 g; węgl.przysw.: 302.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.33 g; błonnik: 26.44 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 94.47 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , 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 , arbuz 200 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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), miód 25 g , twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.53 kcal; białko og.: 86.45 g; tł.: 87.36 g; węgl.og.: 339.54 g; węgl.przysw.: 305.83 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 33.73 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 73.75 g;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser Milandia 1 plaster 1 Por (***MLE,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	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,***), twarożek z jogurtem. 100 g (***MLE,***), miód 25 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.3 kcal; białko og.: 92.51 g; tł.: 70.41 g; węgl.og.: 359 g; węgl.przysw.: 329.3 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 29.74 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 91.83 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 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 , banan 200 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 ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2525.04 kcal; białko og.: 99.72 g; tł.: 92.66 g; węgl.og.: 319.86 g; węgl.przysw.: 281.08 g; kw.tł.nasyc.: 28.22 g; błonnik: 25.09 g; sól: 8.89 g; suma.cuk.prost.: 79.84 g;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , banan 200 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,***), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.37 kcal; białko og.: 110.72 g; tł.: 74.35 g; węgl.og.: 364.79 g; węgl.przysw.: 320.11 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 31.03 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 85.28 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, 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,***), wędlina drobiowa 50 g (***SEL,***), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), ogórek kiszony 100 g (***GOR,***), dżem 25 g (***SO2,***),
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2338.51 kcal; białko og.: 96.97 g; tł.: 81.99 g; węgl.og.: 325.43 g; węgl.przysw.: 287.02 g; kw.tł.nasyc.: 34.87 g; błonnik: 38.43 g; sól: 8.38 g; suma.cuk.prost.: 63.79 g;

poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, 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,***), wędlina drobiowa 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	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,***), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (***SO2,***),
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.35 kcal; białko og.: 88.48 g; tł.: 73.79 g; węgl.og.: 355.47 g; węgl.przysw.: 322.12 g; kw.tł.nasyc.: 25.8 g; błonnik: 33.38 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 80.68 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: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), miód 25 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 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 70 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: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2700.62 kcal; białko og.: 103.87 g; tł.: 95.15 g; węgl.og.: 375.52 g; węgl.przysw.: 322.58 g; kw.tł.nasyc.: 33.9 g; błonnik: 35.64 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 83.64 g;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), miód 25 g , pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 200 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,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2684.14 kcal; białko og.: 110.39 g; tł.: 84.91 g; węgl.og.: 385.88 g; węgl.przysw.: 335.52 g; kw.tł.nasyc.: 32.04 g; błonnik: 33.06 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 85.72 g;

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