Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-10-21	**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,***), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup saszetka 1 szt , sałata lodowa z ziołami 70 g , dżem 25 g (***SO2,***), kiwi 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (***MLE, SEL,***), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella 30 g (***MLE,***), papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.87 kcal; białko og.: 80.2 g; tł.: 102.52 g; węgl.og.: 332.8 g; węgl.przysw.: 303.15 g; kw.tł.nasyc.: 29.64 g; błonnik: 30.71 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 91.75 g;

środa 2026-10-21	**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,***), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (***SEL,***), dżem 25 g (***SO2,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.69 kcal; białko og.: 82.8 g; tł.: 78.39 g; węgl.og.: 330.37 g; węgl.przysw.: 306.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 24.13 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 92.52 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 2026-10-22	**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,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , arbuz 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), 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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529.1 kcal; białko og.: 120.17 g; tł.: 88.52 g; węgl.og.: 330.21 g; węgl.przysw.: 300.06 g; kw.tł.nasyc.: 35.66 g; błonnik: 30.18 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 55.3 g;

czwartek 2026-10-22	**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,***), szynka gotowana 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), filet z kurczaka pieczony z natką 100 g , sos potrawkowy 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,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2527.98 kcal; białko og.: 120.68 g; tł.: 81.96 g; węgl.og.: 341.96 g; węgl.przysw.: 313.89 g; kw.tł.nasyc.: 36.05 g; błonnik: 28.12 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 66.92 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 2026-10-23	**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,***), pierś z kurczaka. 40 g (***SEL,***), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (***MLE,***), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g (***RYB, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), twarożek z olejem lnianym 100 g (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka kolorowa 100 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.61 kcal; białko og.: 97.47 g; tł.: 84.64 g; węgl.og.: 342.57 g; węgl.przysw.: 308.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 34.48 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 94.56 g;

piątek 2026-10-23	**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,***), pierś z kurczaka. 40 g (***SEL,***), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 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,***), dżem 25 g (***SO2,***), twarożek z olejem lnianym 100 g (***MLE,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2524.57 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 88.02 g; węgl.og.: 347.1 g; węgl.przysw.: 319.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.52 g; błonnik: 28.1 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 97.41 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 2026-10-24	**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,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g , arbuz 200 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (***JAJ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 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 , serek Kanapkowy mini. 2 szt (***MLE,***), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479 kcal; białko og.: 93.38 g; tł.: 84.9 g; węgl.og.: 351.35 g; węgl.przysw.: 301.69 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 33.54 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 74.48 g;

sobota 2026-10-24	**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,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), klopsik mielony opiekany 100 g (***GLU, JAJ, SEL,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 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,***), serek Kanapkowy mini. 2 szt (***MLE,***), miód 25 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2467.43 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 80.37 g; węgl.og.: 351.35 g; węgl.przysw.: 309.61 g; kw.tł.nasyc.: 32.87 g; błonnik: 25.62 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 82.95 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 2026-10-25	**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 mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 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 , surówka po tajsku z ananasem 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,***), 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:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.65 kcal; białko og.: 90.88 g; tł.: 91.3 g; węgl.og.: 320.24 g; węgl.przysw.: 294.42 g; kw.tł.nasyc.: 23.5 g; błonnik: 27.62 g; sól: 9.25 g; suma.cuk.prost.: 91.55 g;

niedziela 2026-10-25	**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 mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), szynka gotowana 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 pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL,***), 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:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.24 kcal; białko og.: 100.77 g; tł.: 73.62 g; węgl.og.: 368.19 g; węgl.przysw.: 337.92 g; kw.tł.nasyc.: 24.07 g; błonnik: 32.11 g; sól: 7.72 g; suma.cuk.prost.: 101.6 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 2026-10-26	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (***SEL,***), ogórek kiszony 100 g (***GOR,***), gruszka 150 g , dżem 25 g (***SO2,***),	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 , buraczki po Litewsku z 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,***), pomidor 100 g , miód 25 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2540.04 kcal; białko og.: 98.81 g; tł.: 84.52 g; węgl.og.: 372.15 g; węgl.przysw.: 300.32 g; kw.tł.nasyc.: 35.21 g; błonnik: 41.64 g; sól: 8.42 g; suma.cuk.prost.: 79.04 g;

poniedziałek 2026-10-26	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , dżem 25 g (***SO2,***),	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 , miód 25 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.91 kcal; białko og.: 88.35 g; tł.: 73.77 g; węgl.og.: 371.21 g; węgl.przysw.: 337.98 g; kw.tł.nasyc.: 25.8 g; błonnik: 33.25 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 80.79 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 2026-10-27	**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 Tartare 1 szt (***MLE,***), Szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), 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,***), 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:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2685.87 kcal; białko og.: 104.62 g; tł.: 91.9 g; węgl.og.: 377.16 g; węgl.przysw.: 326.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.08 g; błonnik: 33.8 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 107.73 g;

wtorek 2026-10-27	**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 Tartare 1 szt (***MLE,***), Szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g , sos koperkowy 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,***), 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:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2609.75 kcal; białko og.: 102.7 g; tł.: 80.09 g; węgl.og.: 385.25 g; węgl.przysw.: 337.04 g; kw.tł.nasyc.: 27.07 g; błonnik: 30.92 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 110.59 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 2026-10-28	**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,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (***SEL,***), 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,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2571.73 kcal; białko og.: 115.62 g; tł.: 83.09 g; węgl.og.: 361.97 g; węgl.przysw.: 303.8 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 41.74 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 71.58 g;

środa 2026-10-28	**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,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (***GLU, MLE, SEL,***), 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,***), jajka gotowane 2 szt (***JAJ,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2516.75 kcal; białko og.: 120.77 g; tł.: 86.4 g; węgl.og.: 328.23 g; węgl.przysw.: 284.77 g; kw.tł.nasyc.: 32.94 g; błonnik: 27.22 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 70.74 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 2026-10-29	**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 , arbuz 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), karkówka pieczona w porcjach 100 g (***SEL, GOR,***), sos cygański 50 g (***GLU, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), 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 Tartare 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2725.21 kcal; białko og.: 95.25 g; tł.: 111.58 g; węgl.og.: 336.26 g; węgl.przysw.: 303.17 g; kw.tł.nasyc.: 34.02 g; błonnik: 33.1 g; sól: 8.49 g; suma.cuk.prost.: 66.02 g;

czwartek 2026-10-29	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), bitka ze schabu duszona 100 g (***GLU,***), sos ziołowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 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,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g (***SEL,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.92 kcal; białko og.: 104.71 g; tł.: 84.2 g; węgl.og.: 348.19 g; węgl.przysw.: 321.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 26.76 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 74.63 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 2026-10-30	**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,***), dżem 25 g (***SO2,***), twarożek z olejem lnianym 100 g (***MLE,***), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (***MLE, SEL,***), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, 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,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), papryka kolorowa 100 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.3 kcal; białko og.: 114.28 g; tł.: 76.67 g; węgl.og.: 346.37 g; węgl.przysw.: 312.84 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 32.53 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 95.05 g;

piątek 2026-10-30	**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,***), dżem 25 g (***SO2,***), twarożek z olejem lnianym 100 g (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (***MLE, SEL,***), makaron pszenny z tuńczykiem zapiekany w sosie beszamelowo-szpinakowym 300 g (***GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,***), 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,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), serek Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2503.74 kcal; białko og.: 114.2 g; tł.: 78.32 g; węgl.og.: 348.58 g; węgl.przysw.: 324.16 g; kw.tł.nasyc.: 32.36 g; błonnik: 24.11 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 97.47 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 2026-10-31	**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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), ogórek zielony 100 g , arbuz 200 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), zrazy mielone wieprzowe z pieczarkami zapiekane 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), 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,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.76 kcal; białko og.: 100.18 g; tł.: 84.97 g; węgl.og.: 327.64 g; węgl.przysw.: 295.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.48 g; błonnik: 32.46 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 82.12 g;

sobota 2026-10-31	**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,***), serek Kanapkowy mini 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ,***), sos koperkowy 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,***), twarożek z jogurtem 50 g (***MLE,***), Schab pieczony 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (***GLU, JAJ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.91 kcal; białko og.: 103.76 g; tł.: 71.72 g; węgl.og.: 352.41 g; węgl.przysw.: 323.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 28.82 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 94.24 g;

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