

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziolami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2527.87 kcal; bialko og.: 91.4 g; tł.: 97.47 g; węgl.og.: 319.58 g; węgl.przysw.: 293.83 g; kw.tł.nasyc.: 23.98 g; błonnik: 27.56 g; sól: 9.42 g; suma.cuk.prost.: 92.31 g;

niedziela 2026-10-11Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos ziolowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2488.61 kcal; bialko og.: 103.32 g; tł.: 74.64 g; węgl.og.: 367.27 g; węgl.przysw.: 336.47 g; kw.tł.nasyc.: 24.65 g; błonnik: 32.65 g; sól: 7.58 g; suma.cuk.prost.: 99.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g (<u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), szpinak baby 10 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.96 kcal; białko og.: 97.13 g; tł.: 77.6 g; węgl.og.: 350.05 g; węgl.przysw.: 295.93 g; kw.tł.nasyc.: 26.09 g; błonnik: 38.62 g; sól: 8.13 g; suma.cuk.prost.: 55.62 g;

poniedziałek 2026-10-12Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt , miód 25 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , szpinak baby 10 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430 kcal; białko og.: 98.51 g; tł.: 63.69 g; węgl.og.: 378.58 g; węgl.przysw.: 332.11 g; kw.tł.nasyc.: 24.24 g; błonnik: 30.99 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 70.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet po ilarawsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem balkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2800.26 kcal; białko og.: 114.87 g; tł.: 97.17 g; węgl.og.: 386.4 g; węgl.przysw.: 332.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 36.82 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 96.83 g;

wtorek 2026-10-13Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), 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 (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2675.81 kcal; białko og.: 117.93 g; tł.: 83.84 g; węgl.og.: 378.19 g; węgl.przysw.: 329.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.53 g; błonnik: 31.45 g; sól: 4.28 g; suma.cuk.prost.: 96.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-10-14Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziołami 70 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 180 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.93 kcal; białko og.: 95.27 g; tł.: 101.36 g; węgl.og.: 338.93 g; węgl.przysw.: 302.66 g; kw.tł.nasyc.: 32 g; błonnik: 35.99 g; sól: 7.34 g; suma.cuk.prost.: 75.29 g;

środa 2026-10-14Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 180 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.95 kcal; białko og.: 99.77 g; tł.: 75.97 g; węgl.og.: 343.97 g; węgl.przysw.: 310.47 g; kw.tł.nasyc.: 31.58 g; błonnik: 33.43 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 81.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), pomidor 100 g , nektarynka 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kotlet schabowy w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR₁</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), dżem 25 g (<u>SO₂</u>), Salata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>),	Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2560.49 kcal; białko og.: 99.3 g; tł.: 83.93 g; węgl.og.: 369.38 g; węgl.przysw.: 336.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.91 g; błonnik: 33.15 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 88.41 g;

czwartek 2026-10-15Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL, GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU₁</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO₂</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>),	Posiłek nocny: sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2546.14 kcal; białko og.: 108.53 g; tł.: 75.53 g; węgl.og.: 373.18 g; węgl.przysw.: 345.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.88 g; błonnik: 28.04 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 97.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-10-16Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), twarógzek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorami zapiekany w sosie serowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.29 kcal; białko og.: 99.1 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 347.73 g; węgl.przysw.: 318.61 g; kw.tł.nasyc.: 33.81 g; błonnik: 28.42 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 90.6 g;

piątek 2026-10-16Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), twarógzek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.68 kcal; białko og.: 102.64 g; tł.: 71.39 g; węgl.og.: 336.9 g; węgl.przysw.: 308.34 g; kw.tł.nasyc.: 29.21 g; błonnik: 27.93 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 95.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-10-17Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , arbuz 200 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394 kcal; białko og.: 90 g; tł.: 85.56 g; węgl.og.: 330.49 g; węgl.przysw.: 281.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.35 g; błonnik: 33.14 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 71.73 g;

sobota 2026-10-17Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia 2 plastry 37.50 g (<u>MLE</u>), Schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	Posiłek nocny: krążki ryżowe małe opakowania 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.07 kcal; białko og.: 97.87 g; tł.: 77.91 g; węgl.og.: 350.55 g; węgl.przysw.: 305.91 g; kw.tł.nasyc.: 28.41 g; błonnik: 29.18 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 83.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ketchup saszetka 1 szt , salata lodowa z ziołami 70 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2572.87 kcal; białko og.: 100.81 g; tł.: 97.49 g; węgl.og.: 322.82 g; węgl.przysw.: 296.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.84 g; błonnik: 28.38 g; sól: 7.49 g; suma.cuk.prost.: 85.17 g;

niedziela 2026-10-18Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , banan 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: suszone jabłka 1 szt ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2550.76 kcal; białko og.: 107.97 g; tł.: 78.91 g; węgl.og.: 369.67 g; węgl.przysw.: 337.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.65 g; błonnik: 34.38 g; sól: 7.79 g; suma.cuk.prost.: 92.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Salata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), miód 25 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), roszponka 10 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.29 kcal; białko og.: 93.62 g; tł.: 89.71 g; węgl.og.: 346.64 g; węgl.przysw.: 304.83 g; kw.tł.nasyc.: 32.42 g; błonnik: 41.8 g; sól: 9.27 g; suma.cuk.prost.: 53.22 g;

poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka gotowana 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubus 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), potrawka z udźca indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini. 2 szt (<u>MLE</u>), miód 25 g , pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt ,	Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.98 kcal; białko og.: 95.12 g; tł.: 77.43 g; węgl.og.: 351.26 g; węgl.przysw.: 324.23 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 27.05 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 68.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałatka dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe. 60 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sałatka dekoracyjna 12 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2777.9 kcal; białko og.: 100.52 g; tł.: 108.49 g; węgl.og.: 368.63 g; węgl.przysw.: 315.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.96 g; błonnik: 35.2 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 103.41 g;

wtorek 2026-10-20Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bulka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Sałatka dekoracyjna 12 g , banan 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), sznycle ze schabu z cukinią gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), 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 (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g ,
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	Posiłek nocny: mus warzywny 100 g ,

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.86 kcal; białko og.: 96.16 g; tł.: 80.78 g; węgl.og.: 361.1 g; węgl.przysw.: 313.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.99 g; błonnik: 29.96 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 104.19 g;