Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; schab pieczony. 40 g , Zawiera: **SEL, GOR** ; twarożek z jogurtem 50 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; roszponka 10 g; gruszka 140 g; pomidorki koktajlowe 40 g; ;	zupa selerowa z zacierką 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g; sos koperkowy 50 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g , Zawiera: **(*JAJ, SEL, GOR,*)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; serek tartare.. 2 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; ogórek zielony 100 g; ;
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2539.16 kcal; białko og.: 95.43 g; tł.: 92.98 g; węgl.og.: 355.7 g; węgl.przysw.: 291.91 g; kw.tł.nasyc.: 29.62 g; błonnik: 37.65 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 74.71 g;		
sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; twarożek z jogurtem 50 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; schab pieczony. 40 g , Zawiera: **SEL, GOR** ; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa selerowa z zacierką 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; pulpet wieprzowy gotowany 100 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, SEL,*)** ; sos koperkowy 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; serek tartare.. 2 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2488.26 kcal; białko og.: 100.55 g; tł.: 82.47 g; węgl.og.: 356.13 g; węgl.przysw.: 326.44 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 31.7 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 81.6 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 35 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; szynka gotowana 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; mozzarella 30 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; pomidorki koktajlowe. 60 g; banan 200 g; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** ; udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 35 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g , Zawiera: **(*SOJ, SEL, GOR,*)** ; pomidor 100 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2530.84 kcal; białko og.: 93.81 g; tł.: 92.43 g; węgl.og.: 329.39 g; węgl.przysw.: 285.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 30.35 g; sól: 7.18 g; suma.cuk.prost.: 83.29 g;		
niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; mozzarella 30 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; szynka gotowana 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** ; udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; sos potrawkowy 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina z piersi indyka plastry 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.35 kcal; białko og.: 105.29 g; tł.: 80.9 g; węgl.og.: 373.01 g; węgl.przysw.: 326.15 g; kw.tł.nasyc.: 32.77 g; błonnik: 33.2 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 89.15 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 2026-11-23	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; Pomidor 60 g; szpinak baby 10 g; mandarynka 1 szt; ;	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,)** ; wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g , Zawiera: **(SEL, GOR, SEZ,)** ; kasza gryczana na sypko 200 g; buraczki w plastrach z sosem winegret 130 g , Zawiera: **(GOR,)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Ser żółty 50 g , Zawiera: **(MLE,)** ; ogórek kiszony 100 g , Zawiera: **(GOR,)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** , ;
	Podwieczorek: podpłomyki naturalne 25g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE, SEZ,)** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.66 kcal; białko og.: 95.68 g; tł.: 83.58 g; węgl.og.: 309.28 g; węgl.przysw.: 274.36 g; kw.tł.nasyc.: 35.01 g; błonnik: 34.93 g; sól: 8.53 g; suma.cuk.prost.: 59.53 g;		
poniedziałek 2026-11-23	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; pomidor parzony 90 g; szpinak baby 10 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,)** ; gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g , Zawiera: **(GLU, MLE, SEL,)** ; kasza jęczmienna na sypko 200 g , Zawiera: **(GLU,)** ; buraczki tarte 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(MLE,)** ; pomidor parzony 90 g; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** , ;
	Podwieczorek: podpłomyki naturalne 25g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE, SEZ,)** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.78 kcal; białko og.: 85.07 g; tł.: 69.59 g; węgl.og.: 337.42 g; węgl.przysw.: 307.77 g; kw.tł.nasyc.: 25.72 g; błonnik: 29.67 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 75.19 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 2026-11-24	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
ryż na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(*MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; miód 25 g; Sałata dekoracyjna 12 g; Papryka świeża 60 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; kotlet po iławsku panierowany pieczony 100 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE, ORZ,*)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina z piersi kurczaka 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; Sałatka warzywna 150 g , Zawiera: **(*JAJ, SEL,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2732.26 kcal; białko og.: 103.05 g; tł.: 95.86 g; węgl.og.: 382.49 g; węgl.przysw.: 330.66 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 34.28 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 93.16 g;		
wtorek 2026-11-24	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
ryż na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(*MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; miód 25 g; pomidor parzony 90 g; Sałata dekoracyjna 12 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; roladka drobiowa nadziewana cukinią gotowana 100 g; sos ziołowy 50 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL, GOR,*)** ; 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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; serek Tartare 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; wędlina z piersi kurczaka 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2568.18 kcal; białko og.: 99.44 g; tł.: 84.12 g; węgl.og.: 367.04 g; węgl.przysw.: 321.64 g; kw.tł.nasyc.: 28.1 g; błonnik: 28.11 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 90.11 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 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g , Zawiera: **(*SOJ, SEL, GOR,*)** ; pomidor 100 g; mandarynki 100 g; ;	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; risotto z brązowego ryżu z piersią kurczaka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy z dodatkiem majonezu 130 g , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; ser Milandia 1 plaster 1 Por , Zawiera: **(*MLE,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; pomidorki koktajlowe. 60 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2527.26 kcal; białko og.: 97.87 g; tł.: 94.45 g; węgl.og.: 323.76 g; węgl.przysw.: 288.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.29 g; błonnik: 36.74 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 81.68 g;		
środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina z piersi indyka 70 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; pomidor parzony 90 g; jabłko parzone 150 g; ;	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; risotto z białego ryżu z piersią kurczka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; cukinia zapiekana 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; ser Milandia 1 plaster 1 Por , Zawiera: **(*MLE,*)** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.96 kcal; białko og.: 100.96 g; tł.: 80.02 g; węgl.og.: 336.43 g; węgl.przysw.: 308.96 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 27.4 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 94.97 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 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; twarożek z olejem lnianym 100 g , Zawiera: **(MLE,)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** ; ogórek zielony 100 g; gruszka 140 g; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; buraczki zasmażane 130 g , Zawiera: **(GLU,)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; serek Haga 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** kefir 1,5% 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2698.98 kcal; białko og.: 116.71 g; tł.: 91.8 g; węgl.og.: 373.48 g; węgl.przysw.: 309.53 g; kw.tł.nasyc.: 34.05 g; błonnik: 35.15 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 79.04 g;		
czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; twarożek z olejem lnianym 100 g , Zawiera: **(MLE,)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** ; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; bitka ze schabu duszona 100 g , Zawiera: **(GLU,)** ; sos jarzynowy 50 ml , Zawiera: **(GLU, MLE, SEL,)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; buraczki z jabłkiem 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; serek Haga 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** kefir 1,5% 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2667.04 kcal; białko og.: 120.22 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 369.47 g; węgl.przysw.: 340.75 g; kw.tł.nasyc.: 32.58 g; błonnik: 27.73 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 86.65 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 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; miód 25 g; papryka kolorowa 100 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie serowo-szpinakowym 300 g , Zawiera: **(*GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,*)** ; surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g , Zawiera: **(*JAJ, MLE,*)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; pierś z kurczaka. 40 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; ;
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2540.21 kcal; białko og.: 95.56 g; tł.: 83.41 g; węgl.og.: 366.52 g; węgl.przysw.: 335.1 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 31.83 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 90.61 g;		
piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; miód 25 g; pomidor parzony 90 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; dorsz pieczony w ziołach 100 g , Zawiera: **(*RYB,*)** ; sos cytrynowy 50 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL, GOR,*)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; brokuł na parze 100 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; pierś z kurczaka. 40 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.16 kcal; białko og.: 92.23 g; tł.: 76.64 g; węgl.og.: 341.98 g; węgl.przysw.: 316.14 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 25.88 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 87.35 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 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Schab pieczony 50 g , Zawiera: **(SEL, GOR,)** ; serek Haga 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; szpinak baby 10 g; połówka pomarańczy 1 Por; ;	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,)** ; gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g , Zawiera: **(JAJ,)** ; sos pomidorowy 50 ml , Zawiera: **(GLU, MLE, SEL,)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka kopenhaska z majonezem i prażonym słonecznikiem 100 g , Zawiera: **(JAJ, GOR,)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** ; twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g , Zawiera: **(MLE,)** ; pomidor 100 g; ;
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2486.4 kcal; białko og.: 101.95 g; tł.: 83.9 g; węgl.og.: 348.33 g; węgl.przysw.: 296.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 35.78 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 81.93 g;		
sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; serek Haga 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; Schab pieczony 50 g , Zawiera: **(SEL, GOR,)** ; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,)** ; kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g , Zawiera: **(GLU, JAJ,)** ; sos pomidorowy 50 ml , Zawiera: **(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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g , Zawiera: **(MLE,)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: herbatniki be-be 2 opak. 1 Por , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.86 kcal; białko og.: 103.62 g; tł.: 78.18 g; węgl.og.: 353.83 g; węgl.przysw.: 310.37 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 27.34 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 91.61 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 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 35 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Szynkowa wieprzowa 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; mozzarella mini kuleczki 4 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; pomidor 100 g; banan 200 g; ;	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 35 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g , Zawiera: **(*SOJ, SEL, GOR,*)** ; ketchup saszetka 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2455.61 kcal; białko og.: 95.98 g; tł.: 84.22 g; węgl.og.: 331.96 g; węgl.przysw.: 305.04 g; kw.tł.nasyc.: 22.3 g; błonnik: 30.7 g; sól: 9.6 g; suma.cuk.prost.: 86.82 g;		
niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE,*)** ; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; mozzarella mini kuleczki 4 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; Szynkowa wieprzowa 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** ; drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g; sos potrawkowy 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina z piersi indyka plastry 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2497.09 kcal; białko og.: 107.43 g; tł.: 72.53 g; węgl.og.: 374.65 g; węgl.przysw.: 344.13 g; kw.tł.nasyc.: 26.2 g; błonnik: 34.34 g; sól: 8.39 g; suma.cuk.prost.: 90.79 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-30	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; Pomidor 60 g; roszponka 10 g; jabłko 150 g; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g , Zawiera: **(GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,)** ; ryż brązowy na sypko 200 g; surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , Zawiera: **(SEL, GOR, SEZ,)** ; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Pasztet zapiekany 70 g , Zawiera: **(GLU, OZI, MLE, SEL,)** ; ogórek zielony 100 g; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** , ;
	Podwieczorek: wafle ryżowe jogurtowe 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE, SEZ,)** , ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.15 kcal; białko og.: 89.63 g; tł.: 82.69 g; węgl.og.: 343.38 g; węgl.przysw.: 302.2 g; kw.tł.nasyc.: 30.68 g; błonnik: 38.31 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 59.61 g;

poniedziałek 2026-11-30	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt , Zawiera: **GLU** ; chleb pszenno-żytni 70 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; roszponka 10 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g , Zawiera: **(GLU, MLE, SEL,)** ; ryż biały na sypko 200 g; marchew junior na parze 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(MLE,)** ; pomidor parzony 90 g; dżem 25 g , Zawiera: **(SO2,)** , ;
	Podwieczorek: wafle ryżowe jogurtowe 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE, SEZ,)** , ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.66 kcal; białko og.: 80.82 g; tł.: 71.47 g; węgl.og.: 341.34 g; węgl.przysw.: 311.69 g; kw.tł.nasyc.: 25.36 g; błonnik: 29.68 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 72.89 g;

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