Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka 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** ; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g , Zawiera: **(*SOJ, SEL, GOR,*)** ; ketchup saszetka 1 szt; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; ogórek zielony 100 g; mandarynka 1 szt; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** ; udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka Krymska z porem, ogórkiem konserwowym i majonezem 130 g , Zawiera: **(*JAJ, 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** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; ser Milandia 1 plaster 1 Por , Zawiera: **(*MLE,*)** ; pomidor 100 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2540.96 kcal; białko og.: 90.54 g; tł.: 97.82 g; węgl.og.: 324.35 g; węgl.przysw.: 294.62 g; kw.tł.nasyc.: 28.17 g; błonnik: 31.56 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 81.91 g;		
środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka 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** ; wędlina z piersi indyka plastry 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; pomidor parzony 90 g; jabłko parzone 150 g; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** ; udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; sos koperkowy 50 ml , Zawiera: **(*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 , 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; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2467.2 kcal; białko og.: 95.45 g; tł.: 86.77 g; węgl.og.: 342.08 g; węgl.przysw.: 313.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 28.86 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 91.41 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
lane kluski 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** ; twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; jabłko 150 g; ;	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; kotlet devolay panierowany pieczony 100 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE, ORZ,*)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z porów i kapusty z majonezem 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** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; szpinak baby 10 g; Rzodkiewka 40 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2708.11 kcal; białko og.: 113.31 g; tł.: 93.37 g; węgl.og.: 370.08 g; węgl.przysw.: 319.88 g; kw.tł.nasyc.: 32.48 g; błonnik: 32.61 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 61.96 g;		
czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
lane kluski 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** ; twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; jajko gotowane 1 szt , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ; sznycle drobiowe z cukinią gotowane 100 g; sos beszamelowy 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; ser Milandia 3 plastry 56 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** , ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2622.27 kcal; białko og.: 112.78 g; tł.: 73.33 g; węgl.og.: 390.69 g; węgl.przysw.: 345.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 29.45 g; sól: 3.81 g; suma.cuk.prost.: 78.22 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 2026-11-13	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; Pasztet zapiekany 70 g; miód 25 g; ogórek zielony 100 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml; makaron razowy z tuńczykiem zapiekany w sosie serowo-szpinakowym 300 g; surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; krakowska drobiowa. 40 g; serek Tartare 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; ; **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2675.45 kcal; białko og.: 94.81 g; tł.: 99.86 g; węgl.og.: 364.97 g; węgl.przysw.: 334.28 g; kw.tł.nasyc.: 35.93 g; błonnik: 31.07 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 76.4 g;		
piątek 2026-11-13	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
manna na mleku 2%tł. 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; serek Kanapkowy mini. 2 szt; miód 25 g; pomidor parzony 90 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml; dorsz pieczony w ziołach 100 g; sos cytrynowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; warzywa po grecku 100 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; krakowska drobiowa. 40 g; serek Tartare 1 szt; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.86 kcal; białko og.: 92.05 g; tł.: 81.19 g; węgl.og.: 353.46 g; węgl.przysw.: 324.83 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 28.68 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 89.45 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 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; polędwica sopocka 50 g; ser Milandia 1 plaster 1 Por; pomidor 100 g; kiwi 1 szt; ;	zupa z cukinii z zacierką 315 ml; gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g; sos pomidorowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** herbatniki be-be 2 opak. 1 Por; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; serek Haga 1 szt; papryka kolorowa 100 g; ; **Posiłek nocny:** kefir 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2556.32 kcal; białko og.: 97 g; tł.: 99.76 g; węgl.og.: 336.12 g; węgl.przysw.: 298.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 37.18 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 72.35 g;		
sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
kaszka kukurydziana na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; ser Milandia 1 plaster 1 Por; polędwica sopocka 50 g; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa z cukinii z zacierką 315 ml; kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g; sos pomidorowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; brokuły na parze 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** herbatniki be-be 2 opak. 1 Por; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; serek Haga 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** kefir 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.42 kcal; białko og.: 100.52 g; tł.: 90.88 g; węgl.og.: 337.87 g; węgl.przysw.: 309.02 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 28.23 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 78.57 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 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g; chleb razowy 35 g; masło 15g 82% 1 szt; Szynkowa wieprzowa 50 g; mozzarella 30 g; pomidor 100 g; banan 200 g; ;	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml; drumstick z kurczaka pieczone w marynacie barbecue 150 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 35 g; masło 15g 82% 1 szt; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g; ketchup saszetka 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2459.92 kcal; białko og.: 90.02 g; tł.: 88.49 g; węgl.og.: 324.98 g; węgl.przysw.: 297.63 g; kw.tł.nasyc.: 24.78 g; błonnik: 29.17 g; sól: 9.27 g; suma.cuk.prost.: 95.31 g;

niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 50 g; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; mozzarella 30 g; Szynkowa wieprzowa 50 g; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml; drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g; sos potrawkowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; bukiet warzyw na parze 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; wędlina z piersi indyka plastry 50 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.83 kcal; białko og.: 101.03 g; tł.: 73.38 g; węgl.og.: 366.85 g; węgl.przysw.: 335.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 32.76 g; sól: 7.95 g; suma.cuk.prost.: 97.97 g;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-16	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; Krakowska parzona drobiowa 50 g; pomidor 100 g; gruszka 140 g; dżem 25 g; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml; kurczak w curry z mleczkiem kokosowym i ananasem 180 g; ryż brązowy na sypko 200 g; surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; jajko gotowane 1 szt; serek Kanapkowy mini 1 szt; roszponka 10 g; Rzodkiewka 40 g; ;
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.47 kcal; białko og.: 87.95 g; tł.: 70.17 g; węgl.og.: 362.19 g; węgl.przysw.: 274.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 44.12 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 73.02 g;

poniedziałek 2026-11-16	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml; herbata z rumiankiem 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; Krakowska parzona drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; dżem 25 g; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml; potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g; 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; masło 15g 82% 1 szt; jajko gotowane 1 szt; serek Kanapkowy mini 1 szt; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: suszone jabłka 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2397.8 kcal; białko og.: 95.6 g; tł.: 71.82 g; węgl.og.: 355.94 g; węgl.przysw.: 311.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 28.91 g; sól: 4.17 g; suma.cuk.prost.: 75.7 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 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
makaron nitka na mleku 2%tł. 250 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, 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 jogurtem 50 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; szynka gotowana 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; pomidorki koktajlowe 40 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml , Zawiera: **(*MLE, SEL,*)** ; kotlet schabowy panierowany smażony 100 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE, ORZ,*)** ; ziemniaki z zieleniną 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** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** , ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE, SEZ,*)** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2622.86 kcal; białko og.: 110.7 g; tł.: 82.58 g; węgl.og.: 375.6 g; węgl.przysw.: 326.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.33 g; błonnik: 31.97 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 98.68 g;		
wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
makaron nitka na mleku 2%tł. 250 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, 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 jogurtem 50 g , Zawiera: **(*MLE,*)** ; szynka gotowana 50 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml , Zawiera: **(*MLE, SEL,*)** ; bitka ze schabu duszona 100 g , Zawiera: **(*GLU,*)** ; sos ziołowy 50 ml , Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL, GOR,*)** ; ziemniaki z zieleniną 200 g; 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** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; wędlina drobiowa 50 g , Zawiera: **(*SEL,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por , Zawiera: **(*GLU, JAJ,*)** , ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE, SEZ,*)** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2634.69 kcal; białko og.: 117.12 g; tł.: 77.61 g; węgl.og.: 381.84 g; węgl.przysw.: 336.11 g; kw.tł.nasyc.: 31.75 g; błonnik: 28.44 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 106.98 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 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka 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** ; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; ogórek kiszony 100 g , Zawiera: **(*GOR,*)** ; mandarynka 1 szt; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; pierogi z twarogiem gotowane 7 szt , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** ; dynia na parze 130 g; 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** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; ser Milandia 1 plaster 1 Por , Zawiera: **(*MLE,*)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.43 kcal; białko og.: 77.96 g; tł.: 85.71 g; węgl.og.: 313.89 g; węgl.przysw.: 286.93 g; kw.tł.nasyc.: 26.62 g; błonnik: 28.78 g; sól: 7.93 g; suma.cuk.prost.: 84.69 g;		
środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka 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** ; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g , Zawiera: **(*JAJ,*)** ; dżem 25 g , Zawiera: **(*SO2,*)** ; pomidor parzony 90 g; jabłko parzone 150 g; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; pierogi z twarogiem gotowane 7 szt , Zawiera: **(*GLU, JAJ, MLE,*)** ; dynia 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 1 plaster 1 Por , Zawiera: **(*MLE,*)** ; Krakowska parzona drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2345.08 kcal; białko og.: 78.55 g; tł.: 85.8 g; węgl.og.: 328.68 g; węgl.przysw.: 303.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 25.26 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 93.24 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-11-19	**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** ; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g , Zawiera: **(SOJ, SEL, GOR,)** ; ketchup saszetka 1 szt; ogórek zielony 100 g; gruszka 140 g; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane 100 g , Zawiera: **GLU, OZI, SEL, GOR, SO2** ; sos musztardowy 50 ml , Zawiera: **(GLU, MLE, GOR,)** ; ziemniaki z zieleniną 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** ; pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; serek Tartare 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2740.63 kcal; białko og.: 93.95 g; tł.: 95.82 g; węgl.og.: 386.95 g; węgl.przysw.: 320.44 g; kw.tł.nasyc.: 31.1 g; błonnik: 39.59 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 71.84 g;		
czwartek 2026-11-19	**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** ; szynka delikatesowa drobiowa. 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml , Zawiera: **(GLU, MLE,)** ; sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g; sos beszamelowy 50 ml , Zawiera: **(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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; serek Tartare 1 szt , Zawiera: **(MLE,)** ; pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g , Zawiera: **(SEL,)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt , Zawiera: **(GLU, JAJ, MLE,)** , ;	**Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt , Zawiera: **SEL, GOR** , ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.16 kcal; białko og.: 112.53 g; tł.: 66.95 g; węgl.og.: 357.89 g; węgl.przysw.: 329.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 30.85 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 68.12 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 2026-11-20	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
manna 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,*)** ; rzodkiewki 70 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa koperkowa z makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , Zawiera: **(*RYB,*)** ; sos rybny 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; chleb razowy 70 g , Zawiera: **GLU, SOJ, ORZ, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina szynkowa 2 plastry 40 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; serek Kanapkowy mini 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; papryka kolorowa 100 g; szpinak baby 10 g; ;
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2489.66 kcal; białko og.: 100.66 g; tł.: 83.29 g; węgl.og.: 351.76 g; węgl.przysw.: 318.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 32.58 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 103.98 g;		
piątek 2026-11-20	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
manna 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; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa koperkowa z makaronem 315 ml , Zawiera: **(*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,*)** ; Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , Zawiera: **(*RYB,*)** ; sos rybny 50 ml , Zawiera: **(*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 , Zawiera: **GLU, SEZ** ; masło 15g 82% 1 szt , Zawiera: **MLE** ; wędlina szynkowa 2 plastry 40 g , Zawiera: **(*SEL, GOR,*)** ; serek Kanapkowy mini 1 szt , Zawiera: **(*MLE,*)** ; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt , Zawiera: **MLE** , ;	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2500.05 kcal; białko og.: 102.58 g; tł.: 82.58 g; węgl.og.: 350.45 g; węgl.przysw.: 324.89 g; kw.tł.nasyc.: 28.94 g; błonnik: 25.6 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 105.47 g;		

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