Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
makaron nitka 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; serek Kanapkowy mini 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml; kotlet schabowy panierowany smażony 100 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z cukinii i kapusty pekińskiej 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; twarożek z jogurtem 50 g; pierś z kurczaka 2 plasterki. 40 g; rzodkiewki 70 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por; ;	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2649.33 kcal; białko og.: 108.51 g; tł.: 98.16 g; węgl.og.: 349.81 g; węgl.przysw.: 300.2 g; kw.tł.nasyc.: 34.27 g; błonnik: 32.3 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 95.42 g;		
wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
makaron nitka 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 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml; sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g; sos ziołowy 50 ml; 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; masło 15g 82% 1 szt; twarożek z jogurtem 50 g; pierś z kurczaka 2 plasterki. 40 g; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por; ;	**Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2619.75 kcal; białko og.: 115.02 g; tł.: 90.77 g; węgl.og.: 350.29 g; węgl.przysw.: 305.48 g; kw.tł.nasyc.: 34.69 g; błonnik: 27.53 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 99.77 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 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g; dżem 25 g; roszponka 10 g; pomidorki koktajlowe. 60 g; kiwi 1 szt; ;	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml; pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt; dynia na parze 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; Sałatka warzywna 150 g; jajko gotowane 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.43 kcal; białko og.: 77.42 g; tł.: 101.71 g; węgl.og.: 330.23 g; węgl.przysw.: 299.99 g; kw.tł.nasyc.: 26.32 g; błonnik: 31.81 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 80.72 g;		
środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; wędlina z piersi indyka plastry 50 g; dżem 25 g; pomidor parzony 90 g; jabłko parzone 150 g; ;	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml; pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt; dynia na parze 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; wędlina drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 0,2l 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.09 kcal; białko og.: 89.02 g; tł.: 77.39 g; węgl.og.: 319.62 g; węgl.przysw.: 295.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 23.66 g; sól: 6.83 g; suma.cuk.prost.: 83.21 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 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
ryż 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; serek Tartare 1 szt; szynka gotowana 50 g; papryka kolorowa 100 g; pomarańcza 1 Por; ;	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml; kotlet devolay z porem i serkiem mascarpone 100 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g; dżem 25 g; Sałata dekoracyjna 12 g; Rzodkiewka 40 g; ; **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2657.18 kcal; białko og.: 120.81 g; tł.: 86.8 g; węgl.og.: 371.92 g; węgl.przysw.: 335.59 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 38.35 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 82.5 g;		
czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
ryż 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 Tartare 1 szt; szynka gotowana 50 g; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml; rolada drobiowa mielona z cukinią gotowana 100 g; sos beszamelowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; marchewka gotowana 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; dżem 25 g; twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529 kcal; białko og.: 111.82 g; tł.: 73.09 g; węgl.og.: 375.98 g; węgl.przysw.: 347.72 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 30.27 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 92.63 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 2026-12-04	**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; jajko gotowane 1 szt; serek Kanapkowy mini 1 szt; roszponka 10 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml; Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g; sos rybny 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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; pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g; serek Haga 1 szt; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.05 kcal; białko og.: 89.25 g; tł.: 86.53 g; węgl.og.: 321.11 g; węgl.przysw.: 289.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.94 g; błonnik: 30.64 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 87.84 g;		
piątek 2026-12-04	**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; jajko gotowane 1 szt; serek Kanapkowy mini 1 szt; pomidor parzony 90 g; galaretka owocowa 175g 1 szt; ;	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml; Łosoś pieczony z masłem i ziołami 90 g; sos rybny 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; bukiet warzyw na parze 130 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; pierś z kurczaka 2 plastry. 50 g; serek Haga 1 szt; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** mus warzywny 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.4 kcal; białko og.: 92.32 g; tł.: 82.31 g; węgl.og.: 332.19 g; węgl.przysw.: 303.83 g; kw.tł.nasyc.: 30.66 g; błonnik: 27.76 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 95.65 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-12-05	**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 krupnik z ziemniakami 315 ml; stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g; sos koperkowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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; jajko gotowane 1 szt; twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g; ogórek kiszony 100 g; ; **Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.48 kcal; białko og.: 92.92 g; tł.: 92.13 g; węgl.og.: 336.74 g; węgl.przysw.: 286.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 34.34 g; sól: 8.31 g; suma.cuk.prost.: 63.35 g;

sobota 2026-12-05	**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 krupnik z ziemniakami 315 ml; pulpet gotowany wieprzowy 100 g; sos koperkowy 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; twarożek półtłusty z jogurtem bałkańskim 70 g; jajko gotowane 1 szt; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2414.39 kcal; białko og.: 100.12 g; tł.: 74.89 g; węgl.og.: 347.93 g; węgl.przysw.: 304.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 28.09 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 74.26 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 2026-12-06	**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; Sałata dekoracyjna 12 g; banan 200 g; mikołaj czekoladowy 30g 1 szt; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml; udko z kurczaka pieczone w sosie pieczarkowym 170 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka meksykańska z kukurydzą i majonezem 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	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; ogórek zielony 100 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2601.21 kcal; białko og.: 94.96 g; tł.: 100.42 g; węgl.og.: 328.11 g; węgl.przysw.: 301.72 g; kw.tł.nasyc.: 30.41 g; błonnik: 28.17 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 97.07 g;		
niedziela 2026-12-06	**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; mikołaj czekoladowy 30g 1 szt; ;	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml; udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g; sos jarzynowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 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; wędlina z piersi indyka plastry 50 g; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** sok owocowy 100% ze słomką 200ml 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.92 kcal; białko og.: 102.98 g; tł.: 90.51 g; węgl.og.: 365.49 g; węgl.przysw.: 339.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.94 g; błonnik: 28.32 g; sól: 7.97 g; suma.cuk.prost.: 102.94 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 2026-12-07	**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 60 g; roszponka 10 g; jabłko 150 g; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml; wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g; 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; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; Pasztet zapiekany 70 g; ogórek kiszony 100 g; dżem 25 g; ;
	Podwieczorek: wafle ryżowe jogurtowe 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2505.02 kcal; białko og.: 93.42 g; tł.: 90.51 g; węgl.og.: 350.21 g; węgl.przysw.: 309.42 g; kw.tł.nasyc.: 32.79 g; błonnik: 38.7 g; sól: 7.87 g; suma.cuk.prost.: 68.53 g;		
poniedziałek 2026-12-07	**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; roszponka 10 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml; gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g; kasza jęczmienna na sypko 200 g; buraczki gotowane 130 g; kompot z owocami 250 ml; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; ser Milandia 3 plastry 56 g; pomidor parzony 90 g; dżem 25 g; ;
	Podwieczorek: wafle ryżowe jogurtowe 20g 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.34 kcal; białko og.: 84.35 g; tł.: 75.46 g; węgl.og.: 357.66 g; węgl.przysw.: 326.2 g; kw.tł.nasyc.: 27.07 g; błonnik: 31.48 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 75.45 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-12-08	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
ryż 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; serek Tartare 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; Sałata dekoracyjna 12 g; Pomidor 60 g; banan 200 g; ;	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml; medaliony z indyka pieczone w panierce 100 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; twarożek z jogurtem 50 g; pierś z kurczaka 2 plasterki. 40 g; pomidor 100 g; ; **Posiłek nocny:** jaglanka z owocami saszetka 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2592.58 kcal; białko og.: 102.3 g; tł.: 87.12 g; węgl.og.: 367.46 g; węgl.przysw.: 315.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 34.33 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 81.59 g;		
wtorek 2026-12-08	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
ryż 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 Tartare 1 szt; pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g; pomidor parzony 90 g; banan 200 g; ;	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml; sznycle z indyka mielone z natką gotowane 100 g; sos potrawkowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; bukiet warzyw na parze 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; twarożek z jogurtem 50 g; pierś z kurczaka 2 plasterki. 40 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** jaglanka z owocami saszetka 100 g; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2539.29 kcal; białko og.: 105.25 g; tł.: 78.19 g; węgl.og.: 369.75 g; węgl.przysw.: 321.28 g; kw.tł.nasyc.: 30.27 g; błonnik: 31.18 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 82.98 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 2026-12-09	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g; ketchup saszetka 1 szt; papryka kolorowa 100 g; jabłko 150 g; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml; sos boloński z mięsem i warzywami 180 g; makaron razowy 160 g; cukinia zapiekana 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; serek Haga 1 szt; Krakowska parzona drobiowa 50 g; Sałata dekoracyjna 12 g; pomidorki koktajlowe 40 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2488.92 kcal; białko og.: 81.96 g; tł.: 86.68 g; węgl.og.: 346.6 g; węgl.przysw.: 296.84 g; kw.tł.nasyc.: 26.4 g; błonnik: 33.31 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 65.41 g;

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-12-09	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
zacierka na mleku 2% 150 ml; herbata b/c 250 ml; bułka kajzerka 50g 1 szt; chleb pszenno-żytni 70 g; masło 15g 82% 1 szt; wędlina z piersi indyka plastry 50 g; dżem 25 g; pomidor parzony 90 g; jabłko parzone 150 g; ;	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml; sos boloński z mięsem i warzywami 180 g; makaron penne pszenny 160 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; Krakowska parzona drobiowa 50 g; serek Haga 1 szt; pomidor parzony 90 g; ;
	Podwieczorek: jogurt owocowy 2% 1 szt; ;	**Posiłek nocny:** krążki ryżowe małe opakowania 1 szt; ;

Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.45 kcal; białko og.: 92.37 g; tł.: 75.2 g; węgl.og.: 381.61 g; węgl.przysw.: 336.8 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 28.57 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 74.75 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 2026-12-10	**Jadłospis dla diety: P01/3- Dieta podstawowa 10-18 lat**	
płatki owsiane 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; twarożek z olejem lnianym 100 g; dżem 25 g; rzodkiewki 70 g; mandarynki 100 g; ;	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml; żeberko wieprzowe duszone w białej kapuście 150 g; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z pomidorów, papryki i ogórka kiszonego z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 70 g; chleb razowy 70 g; masło 15g 82% 1 szt; wędlina drobiowa 50 g; ser Milandia 1 plaster 1 Por; pomidor 100 g; Sałata dekoracyjna 12 g; ; **Posiłek nocny:** kukurydziane chrupki kręcone 20g 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2667.03 kcal; białko og.: 104.34 g; tł.: 102.4 g; węgl.og.: 350.55 g; węgl.przysw.: 314.02 g; kw.tł.nasyc.: 39.63 g; błonnik: 36.55 g; sól: 8.17 g; suma.cuk.prost.: 66.58 g;		
czwartek 2026-12-10	**Jadłospis dla diety: P02/3 - Dieta łatwostrawna 10-18 lat**	
płatki owsiane 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; twarożek z olejem lnianym 100 g; dżem 25 g; pomidor parzony 90 g; mus owocowy kubuś 1 szt; ;	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml; bitka ze schabu duszona 100 g; sos pietruszkowy 50 ml; ziemniaki z zieleniną 200 g; surówka z pomidorów, papryki i ogórka kiszonego z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g; kompot z owocami 250 ml; ; **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt; ;	herbata b/c 250 ml; chleb pszenno-żytni 140 g; masło 15g 82% 1 szt; ser Milandia 1 plaster 1 Por; wędlina drobiowa 50 g; pomidor parzony 90 g; ; **Posiłek nocny:** kukurydziane chrupki kręcone 20g 1 szt; ;
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2616.89 kcal; białko og.: 114.98 g; tł.: 82.2 g; węgl.og.: 368.58 g; węgl.przysw.: 341 g; kw.tł.nasyc.: 31.64 g; błonnik: 27.62 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 76.33 g;		

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