

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 1.07.2025, wtorek

*zastrzegasięprawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g pasta jajeczna – 50g (3,7,G) sałata – 10g papryka – 40g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g pasta jajeczna – 50g (3,7,G) sałata – 10g pomidor – 40g (bez skórki) herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Banan – 150g	2 śniadanie Banan – 150g
Obiad Zupa ziemniaczana– 250g (7,9) G Pomidorowy gulasz wieprzowy duszony z soczewicą – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków surowych z olejem słonecznikowym – 150g sok - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana– 250g (7,9) G Gotowany lekki gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G Kasza kuskus – 200g G (1) Buraczki gotowane – 150g (G) sok - 250ml
Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) pasztet – 50g sałatka z ogórka i pomidora – 50g sałata – 5g ogórek – 40g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) pasztet – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 2.07.2025, środa

*zastrzegam prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlna wieprzowa – 50g sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 50g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) Chleb pszenny – 130g (1) Masło – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlna wieprzowa – 50g sałata – 10g pomidor bez skórki – 60g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Jabłko pieczone – 150g (P)	2 śniadanie Jabłko pieczone – 150g (P)
Obiad Zupa jarzynowa– 250ml (1,7,9) G Jajko sadzone smażone – 100g (3) S Ziemniaki z wody – 250g G Mizeria z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g (7) sok – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa– 250ml (1,7,9) G Delikatny gzik – 120g (7) Ziemniaki z wody – 250g G Marchewka gotowana – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 150g (3)	Podwieczorek Koktajl owocowy – 150g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) dżem – 50g pomidor – 30g papryka – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) Masło – 20g (7) wędlna – 50g dżem – 50g pomidor – 50g(bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Mus owocowy – 100g	2 Kolacja Mus owocowy – 100g

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 3.07.2025, czwartek

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina wieprzowa– 50g
ser żółty – 50g (7)
sałata – 10g
papryka – 40g
herbata z cukrem - 250ml
arbuz - 100g

2 śniadanie

Galaretka – 100g

Obiad

Kapuśniak– 250ml (7,9)G
Sos boloński z mięsem drobiowym gotowany – 120g
Makaron – 200g (1) G
Surówka z marchewki i ananasa z olejem słonecznikowym– 200g
sok – 250ml

Podwieczorek

Serek wiejski z warzywami - 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa– 50g
kanapkowa pasta z fasoli – 50g
ogórek – 20g
papryka – 20g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 50g (7)
wędlina wieprzowa – 50g
sałata - 10g
herbata z cukrem - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

Galaretka – 100g

Obiad

Zupa grysikowa– 250ml (1,7,9) G
Delikatny gotowany sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym – 120g G
Ziemniaki puree - 200g G
Surówka z marchewki i ananasa z olejem słonecznikowym– 200g
sok – 250ml

Podwieczorek

Serek wiejski z warzywami - 150g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3)
wędlina drobiowa– 50g
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 4.07.2025, piątek

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) twarożek z pomidorami – 50g (7) serek kanapkowy – 50g (7) sałata – 10g pomidor – 30g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) Chleb pszenny – 130g (1) Masło – 20g (7) twarożek z pomidorami – 50g (7) serek kanapkowy – 50g (7) sałata – 10g pomidor bez skórki – 70g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)
Obiad Zupa koperkowa– 250ml (7,9) G Ryba smażona w panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g G Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym– 200g sok – 250ml	Obiad Zupa koperkowa– 250ml (7,9) G Gotowana ryba w sosie warzywnym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g G Gotowana marchewka– 200g G sok – 250ml
Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 150g	Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 150g
Kolacja pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) miód – 50g pomidor – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) Masło – 20g (7) lekka pasta jajeczna – 50g (3,7) miód – 50g pomidor – 50g(bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Mus owocowy – 100g	2 Kolacja Mus owocowy – 100g

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 5.07.2025, sobota

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina wieprzowa – 50g
parówka – 60g
pomidor – 20g
sałata – 5g
rzodkiewka – 15g
herbata z cukrem - 250ml
arbuz – 150g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cebulowa – 250ml (1,7,9)G
Gulasz z indyka po węgiersku duszony – 120g
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Surówka z surowego buraka z olejem słonecznikowym – 150g
sok – 250ml

Podwieczorek

jogurt naturalny – 100g (7)

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
wędlina drobiowa – 50g
sałata – 5g
papryka konserwowa – 40g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

kefir – 100g (7)

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina wieprzowa – 50g
parówka – 60g
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata z cukrem - 250ml
jabłko – 150g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa krem z ziemniaka – 250ml (7,9) G
Gotowany lekki gulasz z indyka – 120g G
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Gotowane buraczki – 150g G
sok – 250ml

Podwieczorek

jogurt naturalny – 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
wędlina drobiowa – 50g
sałata – 20g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

kefir – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 6.07.2025, niedziela

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g sałata – 10g rzodkiewka – 15g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml banan – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g sałata – 10g herbata z cukrem - 250ml banan – 100g
2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g
Obiad Rosół z makaronem– 250ml (1,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki puree – 250g (7) G Kapusta zasmażana – 200g S sok – 250ml	Obiad Rosół z makaronem 250ml (1,9) G Gotowany schab w lekkim sosie maślanym – 120g (7) G Ziemniaki puree – 250g (7) G Gotowane trio warzywne – 200g G sok – 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy -300g	Podwieczorek Sok pomidorowy -300g
Kolacja pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9) wędlina wieprzowa – 50g papryka – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9) wędlina wieprzowa – 50g pomidor bez skórki – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja galaretką – 100g	2 Kolacja galaretką – 100g

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 7.07.2025, poniedziałek

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 50g
wędlina drobiowa – 50g
rzodkiewka – 15g
pomidor – 70g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ogórkowa – 250ml (7,9)G
Ryba pieczona – 120g (4) P
Puree ziemniaczane – 250g (7) G
Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g
sok – 250ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny ze słonecznikiem – 110g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
kanapkowa pasta z soczewicy – 50g
sałata – 10g
papryka – 80g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (G)

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 50g
parówka – 50g
pomidor – 90g (bez skórki)
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ogórkowa – 250ml (7,9)G
Ryba pieczona – 120g (4) P
Puree ziemniaczane – 250g (7) G
Marchewka gotowana – 200g G
sok – 250ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny ze słonecznikiem – 110g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
wędlina – 80g
sałata – 10g
pomidor – 80g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (G)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 8.07.2025, wtorek

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 50g (7)
wędlna drobiowa – 50g
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Salatka owocowa z jogurtem – 150g (7)

Obiad

Zupa buraczkowa – 250ml (7,9) G
Stek wieprzowy duszony z kapustą – 120g D
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 250g G
Marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g (1,7) G
sok – 250ml

Podwieczorek

Salatka z pomidora, pomidora i jajka z olejem słonecznikowym - 150g (3)

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlna wieprzowa – 50g
serek topiony - 50g (7)
ogórek kiszony – 70g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (7)

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa – 50g
ser żółty – 50g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Salatka owocowa z jogurtem – 150g (7)

Obiad

Zupa buraczkowa – 250ml (7,9) G
Gotowany stek wieprzowy – 120g G
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 250g G
Gotowane buraczki – 150g G sok – 250ml

Podwieczorek

Salatka z pomidora, pomidora i jajka z olejem słonecznikowym - 150g (3)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlna wieprzowa – 50g
serek topiony - 50g (7)
pomidor bez skórki – 70g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 9.07.2025, środa

*zastrzegam sobie prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna z serem – 50g (3,7,G) wędlina drobiowa – 50g sałata – 10g papryka konserwowa – 20g pomidorki – 20g herbata z cukrem - 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna z serem – 50g (3,7,G) wędlina drobiowa – 50g sałata – 10g pomidor – 40g herbata z cukrem - 250ml jabłko – 150g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Zupa fasolowa – 250ml (7,9)G Makaron z twarogiem i musem truskawkowym – 300g (1,7) G Surówka z marchewki i jabłka z olejem słonecznikowym – 150g sok – 250ml	Obiad Zupa owocowa - 250ml G Gotowany filet z kurczaka w sosie lekkim śmietanowym – 120g (1,7) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Jabłko – 100g	Podwieczorek Jabłko – 100g
Kolacja pieczywo mieszane – 130g (1) masło – 20g (7) pasta rybna – 50g (1,4,7) wędlina – 50g pomidor – 30g ogórek – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7) wędlina wieprzowa – 50g pomidor – 50g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Kisiel – 100g (G)	2 Kolacja Kisiel – 100g (G)

Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 10.07.2025, czwartek

*zastrzegam prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 50g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 10g
pomidor – 20g
ogórek – 30g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Biszkopty – 20g (1,3,7)
Arbuz – 150g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem – 250ml (7,9) G
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie koperkowym – 120g (1,3,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 250g G
Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym – 150g
sok – 250ml

Podwieczorek

Salatka z pomidora i jogurtu – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
wędlina wieprzowa – 50g
pomidor – 30g
papryka – 20g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
Chleb pszenny – 130g (1)
Masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 50g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 40g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Biszkopty – 20g (1,3,7)
Arbuz – 150g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem – 250ml (7,9) G
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie koperkowym – 120g (1,3,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 250g G
Gotowana marchewka – 150g G
sok – 250ml

Podwieczorek

Salatka z pomidora i jogurtu – 150g (7)

Kolacja

Pieczywo pszenne - 130g (1)
Masło – 20g (7)
lekka pasta jajeczna – 50g (3,7)
wędlina wieprzowa – 50g
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dzieci 10 - 18 lat: kod P1, P2

Energia: 2200kcal, Białko 70g, Węglowodany 286g w tym cukru 45g, tłuszcze 55g w tym tłuszcze nasycone 18g, błonnik 25g, sól 2g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - pieczenie
- Par – parowanie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie