

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 11.02.2026, środa

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## zDieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g  
pomidor – 30g  
papryka – 40g  
herbata bez cukru - 250ml  
Gruszka – 150g

### 2 śniadanie

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9) G  
Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g (1,7,9) D  
Kasza gryczana – 200g G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

Salatka z marchewki, słończnika z dodatkiem oleju słończnikowego – 150g

### Kolacja

Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G  
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
Masło 82% – 10g (7)  
Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g  
Salatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2498,2  
Białko [g] – 119,6  
Tłuszcz [g] – 81,5  
NKT [g] – 39,2  
Węglowodany [g] – 340,1  
Cukry proste [g] – 63  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
Chleb pszenno-żytny – 130g (1)  
Masło 82% – 20g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 60g  
herbata bez cukru - 250ml  
Jabłko gotowane – 150g G

### 2 śniadanie

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowane buraczki – 150g G  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

Salatka z marchewki, z dodatkiem oleju słończnikowego – 150g

### Kolacja

Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G  
Pieczywo pszenne – 80g (1)  
Masło 82% – 10g (7)  
Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g  
Salatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2495,2  
Białko [g] – 123,7  
Tłuszcz [g] – 74,5  
NKT [g] – 35,6  
Węglowodany [g] – 352,3  
Cukry proste [g] – 75  
Błonnik [g]: 25  
Sód [mg]: 1999





# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 12.02.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
serek topiony – 50g (7)  
wędlina (70% mięso) na gorąco – 80g G  
rzodkiewka – 10g  
pomidor – 55g  
herbata bez cukru - 250ml  
Banan – 150g

### 2 śniadanie

Kisiel – 200g

## Obiad

Zupa cebulowa– 300ml (7,9) G  
Pieczony filet z kurczaka w sosie szpinakowym – 120g (7,9) P  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

Salatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 150g (3)

### Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g  
ogórek– 40g  
papryka – 30g  
serek homo – 150g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2312,8  
Białko [g] – 83,7  
Tłuszcz [g] – 84,5  
NKT [g] – 38,7  
Węglowodany [g] – 317,9  
Cukry proste [g] – 80,7  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
Chleb pszenny – 130g (1)  
Masło 82% – 20g (7)  
serek topiony – 50g (7)  
parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 80g G  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata bez cukru - 250ml  
Banan – 150g

### 2 śniadanie

Jabłko pieczone – 150g (P)

## Obiad

Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G  
Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie szpinakowym – 120g (7,9) G  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

Salatka z pomidora, i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 150g (3)

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
Masło 82% – 20g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g  
pomidor – 70g(bez skórki)  
serek homo – 150g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2414  
Białko [g] – 92,5  
Tłuszcz [g] – 78,2  
NKT [g] – 39,7  
Węglowodany [g] – 350,3  
Cukry proste [g] – 82  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 13.02.2026, piątek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
sałata - 5g  
papryka – 60g  
herbata bez cukru - 250ml  
Jabłko – 150g

### 2 śniadanie

Banan – 150g

### Obiad

Zupa kalafiorowa – 300g (7,9) G  
Miruna smażona bez panierki – 120g (4) S  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g  
kompot wieloowocowy - 250ml

### Podwieczorek

Jabłko – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
dżem – 50g  
ser żółty – 50g (7)  
sałata – 5g  
ogórek – 65g  
kefir – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2406,5  
Białko [g] – 91,7  
Tłuszcz [g] – 84,3  
NKT [g] – 35,1  
Węglowodany [g] – 337,7  
Cukry proste [g] – 76,2  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
Pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
sałata - 5g  
pomidor – 60g (bez skórki)  
herbata bez cukru - 250ml  
Jabłko gotowane – 150g G

### 2 śniadanie

Banan – 150g

### Obiad

Zupa kalafiorowa – 300g (7,9) G  
Miruna gotowana w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowane trio warzywne – 150g G  
kompot wieloowocowy - 250ml

### Podwieczorek

Jabłko – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
dżem – 50g  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
pomidor – 70g (bez skórki)  
kefir – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2387,3  
Białko [g] – 92,3  
Tłuszcz [g] – 70,2  
NKT [g] – 33,2  
Węglowodany [g] – 367,4  
Cukry proste [g] – 64,7  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 14.02.2026, sobota

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

| Dieta podstawowa<br>(kod P1)                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna<br>(kod P2)                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)<br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g<br>ser żółty – 50g (7)<br>sałata - 5g<br>papryka – 60g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>Gruszka – 150g | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)<br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>ser żółty – 50g (7)<br>wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g<br>sałata - 5g<br>pomidor bez skórki – 60g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>banan – 150g |
| <b>2 śniadanie</b><br>Galaretka – 100g                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2 śniadanie</b><br>Galaretka – 100g                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b><br>Zupa pieczarkowa – 300ml (7,9) G<br>Duszony schab wieprzowy z kapustą – 120g D<br>Ziemniaki z wody – 250g G<br>Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 150g G<br>kompot wieloowocowy– 250ml                                                                           | <b>Obiad</b><br>Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G<br>Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G<br>Ziemniaki z wody – 250g G<br>Gotowane buraczki – 150g G<br>kompot wieloowocowy– 250ml                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Serek wiejski z warzywami - 150g (7)                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek</b><br>Serek wiejski z warzywami - 150g (7)                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g<br>kanapkowa pasta z fasoli – 50g<br>ogórek – 30g<br>papryka – 35g<br>sałata – 5g<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)                   | <b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>jajko gotowane – 50g (3)<br>wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g<br>sałata z pomidorkami bez skórki – 80g<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)                                          |
| <b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2311,4<br>Białko [g] – 100,1<br>Tłuszcz [g] – 91,4<br>NKT [g] – 34,4<br>Węglowodany [g] – 282,9<br>Cukry proste [g] – 50,5<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995                                                                          | <b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2428<br>Białko [g] – 128<br>Tłuszcz [g] – 72,2<br>NKT [g] – 28,1<br>Węglowodany [g] – 330,6<br>Cukry proste [g] – 70<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995                                                      |

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 15.02.2026, niedziela

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 50g (3,7)  
parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G  
sałata - 5g  
papryka – 70g  
herbata bez cukru - 250ml

### 2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem brązowym – 300g (1,9) G  
Pieczona pałka z kurczaka z warzywami – 120g P  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Surówka z białej kapusty i kukurydzy z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 60g  
sałata - 5g  
maślanka – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2342,9  
Białko [g] – 101,9  
Tłuszcz [g] – 93,9  
NKT [g] – 42,2  
Węglowodany [g] – 287,1  
Cukry proste [g] – 49,9  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)  
Chleb pszenny – 130g (1)  
Masło 82% – 20g (7)  
pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 50g (3,7)  
parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 70g  
herbata bez cukru - 250ml

### 2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 300g (1,9) G  
Gotowana pałka z kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowana marchewka – 150g G  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 150g

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
Masło 82% – 20g (7)  
wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 80g(bez skórki)  
maślanka – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2363,0  
Białko [g] – 108,8  
Tłuszcz [g] – 84,7  
NKT [g] – 41,8  
Węglowodany [g] – 306,1  
Cukry proste [g] – 58  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 16.02.2026, poniedziałek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g  
jajko gotowane – 50g G (3)  
serek kanapkowy – 30g (7)  
pomidor – 30g  
ogórek – 80g  
herbata bez cukru - 250ml  
Gruszka – 150g

### 2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa ogórkowa – 300ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazylowym – 120g (1,7,9) G  
Ryż brązowy – 200g G  
Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 150g G  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

jogurt naturalny – 100g (7)  
jabłko – 100g  
pestki dyni – 5g

### Kolacja

Pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
galart z kurczakiem – 60g  
serek topiony – 50g (7)  
sałata - 5g  
papryka – 60g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2323,3  
Białko [g] – 94,3  
Tłuszcz [g] – 83,6  
NKT [g] – 38,2  
Węglowodany [g] – 312,4  
Cukry proste [g] – 65,7  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g  
jajko gotowane – 50g G (3)  
serek kanapkowy – 30g (7)  
pomidor – 80g (bez skórki)  
herbata bez cukru - 250ml  
jabłko pieczone – 150g P

### 2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazylowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 250g G  
Gotowane trio warzywne – 150g G  
Kompot wieloowocowy – 250ml

### Podwieczorek

jogurt naturalny – 100g (7)  
jabłko – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
galart z kurczakiem – 60g  
serek topiony – 50g (7)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 60g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2274,5  
Białko [g] – 95,7  
Tłuszcz [g] – 75,6  
NKT [g] – 38,1  
Węglowodany [g] – 319,3  
Cukry proste [g] – 38,1  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995



# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 17.02.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

| Dieta podstawowa<br>(kod P1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna<br>(kod P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)<br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>twarożek z rzodkiewką – 50g (7)<br>wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g<br>papryka – 55g<br>rzodkiewka – 10g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>banan – 150g<br><b>2 śniadanie</b><br>kisiel – 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)<br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>twarożek z rzodkiewką – 50g (7)<br>wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g<br>pomidor bez skórki – 70g<br>sałata - 5g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>banan – 150g<br><b>2 śniadanie</b><br>kisiel – 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b><br>Zupa pietruszkowa – 300ml (7,9) G<br>Kasza jęczmienna – 200g (1) G<br>Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 120g (7,9) G<br>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G<br>Kompot wieloowocowy – 250ml<br><b>Podwieczorek</b><br>Sok pomidorowy -300g<br><b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>pasztet (70% mięso) – 50g<br>ser żółty – 50g (7)<br>pomidor – 60g<br>sałata - 5g<br>jogurt – 100g (7)<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)<br><br><b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2397,2<br>Białko [g] – 115,2<br>Tłuszcz [g] – 82,7<br>NKT [g] – 38,2<br>Węglowodany [g] – 311<br>Cukry proste [g] – 65,7<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995 | <b>Obiad</b><br>Zupa pietruszkowa – 300ml (7,9) G<br>Ziemniaki puree – 250g G<br>Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 120g (7,9) G<br>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G<br>Kompot wieloowocowy – 250ml<br><b>Podwieczorek</b><br>Sok pomidorowy -300g<br><b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>pasta drobiowa z warzywami (warzywa 10g) – 50g (7,9)<br>wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g<br>pomidor bez skórki – 60g<br>sałata - 5g<br>jogurt – 100g (7)<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)<br><br><b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2321,2<br>Białko [g] – 115,1<br>Tłuszcz [g] – 64,9<br>NKT [g] – 31,4<br>Węglowodany [g] – 333,2<br>Cukry proste [g] – 62,2<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995 |

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 18.02.2026, środa

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3) G  
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g  
serek kanapkowy – 30g (7)  
Ogórek – 30g  
Papryka – 40g  
herbata bez cukru - 250ml  
banan – 100g

### 2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G  
Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G  
Makaron brązowy – 200g (1) G  
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 150g G  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

Jogurt naturalny z pestkami dyni – 110g (7)

### Kolacja

Risotto z wędliną i warzywami – 200g (9) G  
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
Masło 82% – 10g (7)  
Twarożek – 50g (7)  
Pasta kanapkowa z ciecierzycy – 50g  
Sałatka ze świeżych warzyw – 100g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2460,5  
Białko [g] – 102,7  
Tłuszcz [g] – 84,1  
NKT [g] – 29,7  
Węglowodany [g] – 334,6  
Cukry proste [g] – 71,8  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3) G  
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g  
serek kanapkowy – 30g (7)  
pomidor – 70g (bez skórki)  
herbata bez cukru - 250ml  
banan – 100g

### 2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G  
Gotowany lekki sos pomidorowy z mięsem mielonym wieprzowym – 120g G  
Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 250g G  
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 150g G  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

Jogurt naturalny– 100g (7)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
twaróg – 60g (7)  
wędlina (70% mięso) – 80g  
sałata - 5g  
pomidor – 80g  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2249,4  
Białko [g] – 117,1  
Tłuszcz [g] – 61,6  
NKT [g] – 32,6  
Węglowodany [g] – 317,4  
Cukry proste [g] – 68,7  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 19.02.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

| Dieta podstawowa<br>(kod P1)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna<br>(kod P2)                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)<br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>parówka (70% mięso) z szynki – 60g<br>serek kanapkowy – 50g (7)<br>sałata - 5g<br>papryka– 60g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>jabłko – 150g | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G)<br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>parówka (70% mięso) z szynki – 60g<br>serek kanapkowy – 50g (7)<br>pomidor bez skórki – 70g<br>herbata bez cukru - 250ml<br>jabłko – 150g |
| <b>2 śniadanie</b><br>Jogurt owocowy – 100g (7)                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2 śniadanie</b><br>Jogurt owocowy – 100g (7)                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad</b><br>Grochówka – 300g (1,7,9) G<br>Pieczony fileć z kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) P<br>Ziemniaki z wody – 250g G<br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g<br>Kompot wieloowocowy – 250ml                                                                | <b>Obiad</b><br>Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G<br>Gotowany fileć z kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G<br>Ziemniaki z wody – 250g G<br>Gotowane trio warzywne – 150g G<br>Kompot wieloowocowy – 250ml                                                             |
| <b>Podwieczorek</b><br>Serek wiejski z warzywami – 200g (7)                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Serek wiejski z warzywami – 200g (7)                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)<br>pieczywo razowe - 30g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>pasta rybna – 50g (1,4,7)<br>wędlina (70% mięso) – 50g<br>pomidor – 30g<br>ogórek – 40g<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)                                                           | <b>Kolacja</b><br>pieczywo pszenne – 130g (1)<br>masło 82% – 20g (7)<br>delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)<br>wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g<br>pomidor – 70g (bez skórki)<br>kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)                                       |
| <b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2406,9<br>Białko [g] – 104,7<br>Tłuszcz [g] – 83,4<br>NKT [g] – 37,2<br>Węglowodany [g] – 325,7<br>Cukry proste [g] – 62,5<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995                                                                                      | <b>Podsumowanie dnia</b><br>Wartość energetyczna [kcal] – 2435<br>Białko [g] – 99,9<br>Tłuszcz [g] – 66,2<br>NKT [g] – 34,4<br>Węglowodany [g] – 378,6<br>Cukry proste [g] – 76,6<br>Błonnik [g]: 26<br>Sód [mg]: 1995                                                  |

# Jadłospis dla dzieci 10 - 18 lat - 20.02.2026, piątek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## Dieta podstawowa (kod P1)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
naleśniki z serem – 1 szt (1,3,7)  
pomidor – 40g  
rzodkiewka – 10g  
sałata - 5g  
herbata bez cukru - 250ml  
jabłko – 150g

### 2 śniadanie

Salatka owocowa z jogurtem i słonecznikiem – 150g (7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 300g (7,9) G  
Miruna pieczona z warzywami – 120g (4,9) P  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

Pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1)  
pieczywo razowe - 30g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek topiony - 50g (7)  
ogórek kiszony– 30g  
pomidor – 50g  
kefir – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2358,5  
Białko [g] – 107,8  
Tłuszcz [g] – 89,1  
NKT [g] – 33,4  
Węglowodany [g] – 295,5  
Cukry proste [g] – 64,1  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

## Dieta łatwostrawna (kod P2)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 80g (1)  
masło 82% – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
naleśniki z serem – 1 szt (1,3,7)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
sałata - 5g  
herbata bez cukru - 250ml  
jabłko pieczone– 150g P

### 2 śniadanie

Salatka bananowa z jogurtem – 150g (7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 300g (7,9) G  
Gotowana miruna w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G  
Ziemniaki z wody – 250g G  
Gotowana marchewka – 150g G  
kompot wieloowocowy– 250ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło 82% – 20g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek topiony - 50g (7)  
pomidor bez skórki – 80g  
kefir – 100g (7)  
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2414,7  
Białko [g] – 115,9  
Tłuszcz [g] – 87,9  
NKT [g] – 37,4  
Węglowodany [g] – 302,2  
Cukry proste [g] – 50,9  
Błonnik [g]: 26  
Sód [mg]: 1995

,

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