

Jadłospis dla dzieci 10- 18 lat - 12.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
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	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 kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż brązowy – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 150g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, 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)	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] – 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	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 - 13.03.2026, piątek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
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 mus owocowy – 150g	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 mus owocowy – 150g
2 śniadanie Banan – 150g	2 śniadanie Banan – 150g
Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna smażona z panierką – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki z wody – 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowana marchewka – 150g G kompot wieloowocowy - 250ml
Podwieczorek Jabłko – 100g Słonecznik – 15g	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)	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] – 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	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 - 14.03.2026, sobota

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g
2 śniadanie Galaretka – 100g	2 śniadanie Galaretka – 100g
Obiad Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 150g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g kanapkowa pasta z fasoli (fasola 50g)– 50g ogórek – 30g papryka – 35g sałata – 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 80g 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	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 - 15.03.2026, niedziela

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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, jajko 50g) – 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

Kapuśniak – 300g (9) G
Pieczone udko z kurczaka – 120g P
Ziemniaki – 250g G
Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g
Kompot wielowocowy – 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] – 2406,5
Białko [g] – 93,7
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 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

Zupa ryżowa – 300g (7,9) G
Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 250g G
Gotowane trio warzywne– 150g G
Kompot wielowocowy – 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] – 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 - 16.03.2026, poniedziałek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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
galaretka z owocami – 150g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G
Drobiowy kotlet mielony smażony – 120g (1,3,7) S
Ziemniaki z wody – 250g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g
kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

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

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] – 2311,4
Białko [g] – 100,1
Tłuszcz [g] – 91,4
NKT [g] – 34,4
Węglowodany [g] – 282,9
Cukry proste [g] – 50,5
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
galaretka z owocami – 150g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G
Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7) G
Ziemniaki z wody – 250g G
Gotowane buraczki – 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] – 2428
Białko [g] – 128
Tłuszcz [g] – 72,2
NKT [g] – 28,1
Węglowodany [g] – 330,6
Cukry proste [g] – 70
Błonnik [g]: 26
Sód [mg]: 1995

Jadłospis dla dzieci 10- 18 lat - 17.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g papryka – 55g rzodkiewka – 10g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 70g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g
2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g
Obiad Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Kasza gryczana – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy -300g	Podwieczorek Sok pomidorowy -300g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) pasztet (70% mięso) – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g jogurt – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 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	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 - 18.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g serek kanapkowy – 50g (7) Ogórek – 30g Papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g
2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Jogurt naturalny z pestkami dyni – 110g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)
Kolacja Risotto z warzywami i serem– 200g (7,9) G pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Twarożek – 50g (7) Pasta kanapkowa z ciecierzycy (ciecierzyca 50g) – 50g Sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i prażonym słonecznikiem – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) twaróg – 60g (7) ser żółty – 50g (7) sałata - 5g pomidor – 80g 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	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 - 19.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 50g (7) sałata - 5g papryka– 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 150g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 250g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 200g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 200g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) – 50g pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) delikatna pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2397,2 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 82,7 NKT [g] – 38,2 Węglowodany [g] – 311 Cukry proste [g] – 65,7 Błonnik [g]: 26 Sód [mg]: 1995	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2321,2 Białko [g] – 115,1 Tłuszcz [g] – 64,9 NKT [g] – 31,4 Węglowodany [g] – 333,2 Cukry proste [g] – 62,2 Błonnik [g]: 26 Sód [mg]: 1995

Jadłospis dla dzieci 10- 18 lat - 20.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa– 35g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 150g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Miruna pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki– 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki– 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 200g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 200g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G wędlina (70% mięso) – 20g jogurt – 100g (7) pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 100g (7) banan – 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	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 - 21.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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)
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 pieczarkowa – 300g (7,9) G
Łopatka wieprzowa duszona z kapustą – 120g D
Ziemniaki – 250g G
Ogórki kiszone – 150g
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Salatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 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] – 2406,9
Białko [g] – 104,7
Tłuszcz [g] – 83,4
NKT [g] – 37,2
Węglowodany [g] – 325,7
Cukry proste [g] – 62,5
Błonnik [g]: 26
Sód [mg]: 1995

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
Chleb pszenny – 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 grysikowa – 300g (1,7,9) G
Gotowana Łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 250g G
Gotowana marchewka – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Salatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 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] – 2435
Białko [g] – 99,9
Tłuszcz [g] – 66,2
NKT [g] – 34,4
Węglowodany [g] – 378,6
Cukry proste [g] – 76,6
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