

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 782,40 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 368,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 1 263,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 781,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 749,60 Sód [mg] 5 902,70 Fosfor [mg] 1 730,10 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 338,50 Witamina D [ug] 2,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 920,70 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 374,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 818,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 403,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 185,30 Sód [mg] 6 108,80 Fosfor [mg] 1 683,50 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,30
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 895,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 374,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 832,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 376,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 202,10 Sód [mg] 6 114,00 Fosfor [mg] 1 693,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 356,20 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 087,70 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 147,00 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 Wapń [mg] 1 414,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 566,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 487,30 Sód [mg] 7 046,70 Fosfor [mg] 2 390,10 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 21,90 Magnez [mg] 408,60 Witamina D [ug] 11,90
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 057,60 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 149,20 Węglowodany ogółem [g] 341,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 760,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 348,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 125,70 Sód [mg] 6 760,30 Fosfor [mg] 1 882,40 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 362,00 Witamina D [ug] 2,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 289,00 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 233,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 396,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 115,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 2 896,90 Sód [mg] 5 736,10 Fosfor [mg] 1 295,80 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 253,60 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 994,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 424,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 1 482,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 852,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 4 465,50 Sód [mg] 3 593,70 Fosfor [mg] 2 021,40 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 466,50 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 708,90 Białko ogółem [g] 77,60 Tłuszcz [g] 122,10 Węglowodany ogółem [g] 341,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 160,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 448,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 2 995,30 Sód [mg] 4 313,20 Fosfor [mg] 783,20 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 190,70 Witamina D [ug] 2,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 330,20 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 123,20 Węglowodany ogółem [g] 216,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 296,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 585,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 21,70 Potas [mg] 4 498,40 Sód [mg] 3 685,80 Fosfor [mg] 1 689,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 384,70 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU , MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 093,00 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 136,10 Węglowodany ogółem [g] 395,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 834,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 501,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 567,50 Sód [mg] 6 505,30 Fosfor [mg] 1 712,70 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 368,30 Witamina D [ug] 2,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 965,40 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 124,00 Węglowodany ogółem [g] 383,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 894,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 932,80 Sód [mg] 5 164,10 Fosfor [mg] 1 700,50 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 335,30 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 994,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 424,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 1 482,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 852,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 4 465,50 Sód [mg] 3 593,70 Fosfor [mg] 2 021,40 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 466,50 Witamina D [ug] 0,90
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 455,00 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 301,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 1 235,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 055,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 323,30 Sód [mg] 5 299,50 Fosfor [mg] 1 661,90 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 306,50 Witamina D [ug] 2,10
	anoreksja Joanna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 684,10 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 345,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 337,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 303,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 612,70 Sód [mg] 5 927,80 Fosfor [mg] 1 338,80 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 306,00 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	cukrzyca IG	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 147,10 Węglowodany ogółem [g] 270,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Wapń [mg] 1 418,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 565,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 4 225,60 Sód [mg] 6 574,30 Fosfor [mg] 2 524,00 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 21,90 Magnez [mg] 447,00 Witamina D [ug] 11,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem b/smietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 650,70 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 378,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 959,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 759,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 796,50 Sód [mg] 2 487,60 Fosfor [mg] 1 645,60 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 401,70 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 830,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 1 261,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 152,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 970,90 Sód [mg] 5 937,10 Fosfor [mg] 1 802,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 356,40 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 920,70 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 374,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 818,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 403,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 185,30 Sód [mg] 6 108,80 Fosfor [mg] 1 683,50 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 782,40 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 368,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 1 263,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 781,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 749,60 Sód [mg] 5 902,70 Fosfor [mg] 1 730,10 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 338,50 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 830,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 1 261,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 152,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 970,90 Sód [mg] 5 937,10 Fosfor [mg] 1 802,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 356,40 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt b/laktozy 150 g	zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 856,20 Białko ogółem [g] 139,20 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 322,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Wapń [mg] 1 283,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 545,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 4 317,10 Sód [mg] 5 649,70 Fosfor [mg] 2 176,10 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 20,80 Magnez [mg] 384,40 Witamina D [ug] 11,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 831,10 Białko ogółem [g] 69,90 Tłuszcz [g] 140,40 Węglowodany ogółem [g] 340,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 260,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 476,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 095,30 Sód [mg] 4 788,20 Fosfor [mg] 958,20 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 200,70 Witamina D [ug] 2,40
	niskokaloryczna mbdzież	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 289,00 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 233,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 396,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 115,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 2 896,90 Sód [mg] 5 736,10 Fosfor [mg] 1 295,80 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 253,60 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 860,70 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 121,80 Węglowodany ogółem [g] 372,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 814,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 402,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 013,70 Sód [mg] 5 599,60 Fosfor [mg] 1 573,50 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 341,60 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 833,60 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 354,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 1 888,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 961,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 523,30 Sód [mg] 4 406,50 Fosfor [mg] 2 527,90 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 450,40 Witamina D [ug] 10,50
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 555,10 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 771,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 961,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 236,40 Sód [mg] 5 907,40 Fosfor [mg] 1 381,80 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 292,70 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) flaki projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 838,70 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 398,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 992,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 464,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 081,10 Sód [mg] 4 649,00 Fosfor [mg] 1 634,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 312,10 Witamina D [ug] 2,40
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 884,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 713,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 731,60 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 846,30 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 384,10 Witamina D [ug] 4,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 144,10 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 423,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Wapń [mg] 864,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 802,50 Blonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 5 106,00 Sód [mg] 7 416,60 Fosfor [mg] 1 880,00 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 421,80 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bulgą i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 158,70 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 143,00 Węglowodany ogółem [g] 357,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,80 Wapń [mg] 684,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 007,40 Blonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 711,10 Sód [mg] 6 708,00 Fosfor [mg] 2 193,90 Żelazo [mg] 19,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 392,50 Witamina D [ug] 13,50
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	Energia [kcal] 2 848,70 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 362,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Wapń [mg] 361,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 626,40 Blonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 622,20 Sód [mg] 8 172,70 Fosfor [mg] 1 729,50 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 381,60 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 212,10 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 254,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 340,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 711,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 25,50 Potas [mg] 3 176,60 Sód [mg] 6 164,40 Fosfor [mg] 1 329,80 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 265,60 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 485,90 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 145,00 Węglowodany ogółem [g] 451,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 1 552,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 449,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 45,10 Potas [mg] 4 223,80 Sód [mg] 5 699,30 Fosfor [mg] 2 637,30 Żelazo [mg] 21,10 Witamina B12 [ug] 39,00 Magnez [mg] 392,30 Witamina D [ug] 23,60
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 950,70 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 125,70 Węglowodany ogółem [g] 384,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 321,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 551,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 523,90 Sód [mg] 3 700,40 Fosfor [mg] 1 149,30 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 215,70 Witamina D [ug] 4,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 410,30 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 252,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 339,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 798,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 25,30 Potas [mg] 4 982,20 Sód [mg] 4 054,90 Fosfor [mg] 1 788,80 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 421,10 Witamina D [ug] 3,00
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 313,50 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 141,90 Węglowodany ogółem [g] 417,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,60 Wapń [mg] 897,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 816,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 909,30 Sód [mg] 5 701,70 Fosfor [mg] 1 856,30 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 394,30 Witamina D [ug] 4,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 857,80 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 385,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Wapń [mg] 391,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 573,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 782,50 Sód [mg] 5 015,20 Fosfor [mg] 1 378,20 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 299,80 Witamina D [ug] 3,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 417,80 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 143,80 Węglowodany ogółem [g] 438,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 1 540,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 387,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 43,80 Potas [mg] 4 101,20 Sód [mg] 5 202,10 Fosfor [mg] 2 610,50 Żelazo [mg] 20,80 Witamina B12 [ug] 38,90 Magnez [mg] 381,30 Witamina D [ug] 23,60
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 426,40 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 319,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 364,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 249,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 079,40 Sód [mg] 5 415,20 Fosfor [mg] 1 229,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 252,70 Witamina D [ug] 3,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	anoreksja Joanna	kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 826,30 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 121,70 Węglowodany ogółem [g] 352,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 Wapń [mg] 856,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 650,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 905,40 Sód [mg] 4 072,30 Fosfor [mg] 1 624,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 319,80 Witamina D [ug] 3,90
	cukrzyca IG	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 014,50 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 147,60 Węglowodany ogółem [g] 326,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 693,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 981,40 Błonnik pokarmowy [g] 44,30 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 3 950,40 Sód [mg] 7 696,50 Fosfor [mg] 2 436,40 Żelazo [mg] 20,90 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 447,30 Witamina D [ug] 13,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami-pro jekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 004,60 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 937,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 237,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 40,70 Potas [mg] 3 304,00 Sód [mg] 4 540,50 Fosfor [mg] 2 040,90 Żelazo [mg] 19,40 Witamina B12 [ug] 36,40 Magnez [mg] 296,60 Witamina D [ug] 23,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 884,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 713,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 731,60 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 846,30 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 384,10 Witamina D [ug] 4,10
	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 884,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 713,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 731,60 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 846,30 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 384,10 Witamina D [ug] 4,10
	podstawowa b/ seiera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) flaki projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 838,70 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 398,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 992,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 464,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 081,10 Sód [mg] 4 649,00 Fosfor [mg] 1 634,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 312,10 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) flaki projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 838,70 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 398,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 992,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 464,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 081,10 Sód [mg] 4 649,00 Fosfor [mg] 1 634,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 312,10 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem b/smietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 115,50 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 139,30 Węglowodany ogółem [g] 355,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Wapń [mg] 660,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 945,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 627,20 Sód [mg] 6 219,50 Fosfor [mg] 2 174,90 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 384,40 Witamina D [ug] 13,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 993,90 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 129,40 Węglowodany ogółem [g] 386,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,30 Wapń [mg] 345,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 613,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 3 607,80 Sód [mg] 4 189,00 Fosfor [mg] 1 168,40 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 223,90 Witamina D [ug] 4,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskokaloryczna miodzież	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 212,10 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 254,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 340,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 711,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 25,50 Potas [mg] 3 176,60 Sód [mg] 6 164,40 Fosfor [mg] 1 329,80 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 265,60 Witamina D [ug] 3,60
	niskopurynowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 884,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 713,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 731,60 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 846,30 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 384,10 Witamina D [ug] 4,10
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 359,00 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 146,40 Węglowodany ogółem [g] 401,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 197,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 527,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 3 784,30 Sód [mg] 5 867,80 Fosfor [mg] 2 654,80 Żelazo [mg] 21,60 Witamina B12 [ug] 39,00 Magnez [mg] 349,70 Witamina D [ug] 24,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) flaki projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 479,70 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 477,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 279,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 2 261,40 Sód [mg] 3 965,20 Fosfor [mg] 1 213,60 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 226,40 Witamina D [ug] 2,30
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 996,60 Białko ogółem [g] 27,90 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 167,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Wapń [mg] 230,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 375,40 Błonnik pokarmowy [g] 15,40 WW [Por] 16,70 Potas [mg] 1 339,40 Sód [mg] 2 377,10 Fosfor [mg] 503,00 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 92,60 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 1 041,20 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 52,30 Węglowodany ogółem [g] 112,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,60 Wapń [mg] 136,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 090,10 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 534,40 Sód [mg] 3 139,50 Fosfor [mg] 606,60 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 170,40 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 163,90 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 53,70 Węglowodany ogółem [g] 138,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,00 Wapń [mg] 147,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 762,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 2 667,60 Sód [mg] 3 141,40 Fosfor [mg] 571,20 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 169,30 Witamina D [ug] 1,70
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 191,50 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 56,40 Węglowodany ogółem [g] 139,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,60 Wapń [mg] 162,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 784,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 685,00 Sód [mg] 3 146,90 Fosfor [mg] 581,90 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 170,80 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 191,50 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 56,40 Węglowodany ogółem [g] 139,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,60 Wapń [mg] 162,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 784,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 685,00 Sód [mg] 3 146,90 Fosfor [mg] 581,90 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 170,80 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 163,90 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 53,70 Węglowodany ogółem [g] 138,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,00 Wapń [mg] 147,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 762,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 2 667,60 Sód [mg] 3 141,40 Fosfor [mg] 571,20 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 169,30 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 191,50 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 56,40 Węglowodany ogółem [g] 139,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,60 Wapń [mg] 162,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 784,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 685,00 Sód [mg] 3 146,90 Fosfor [mg] 581,90 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 170,80 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)				Energia [kcal] 1 023,70 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 108,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,60 Wapń [mg] 134,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 088,60 Błonnik pokarmowy [g] 14,40 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 2 483,50 Sód [mg] 3 138,70 Fosfor [mg] 603,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 169,20 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
03.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Wapń [mg] 1 255,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 258,60 Sód [mg] 9 351,70 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 398,80 Witamina D [ug] 2,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 666,70 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 338,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 822,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 614,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 181,10 Sód [mg] 9 237,00 Fosfor [mg] 1 642,30 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 380,50 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 562,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 342,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 838,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 857,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 301,30 Sód [mg] 8 387,60 Fosfor [mg] 1 646,40 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 379,90 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 820,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 330,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Wapń [mg] 790,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 610,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 071,70 Sód [mg] 8 346,30 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 8,10 Magnez [mg] 374,80 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 628,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 339,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 447,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 002,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 261,60 Sód [mg] 8 513,40 Fosfor [mg] 1 676,90 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 380,80 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 273,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 385,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 223,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 27,10 Potas [mg] 2 972,40 Sód [mg] 7 015,40 Fosfor [mg] 1 147,60 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 281,20 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) makaron w sosie szpinakowym węge 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 257,50 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 150,90 Węglowodany ogółem [g] 380,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,90 Wapń [mg] 2 143,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 689,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 2 936,80 Sód [mg] 8 610,00 Fosfor [mg] 2 959,70 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 398,90 Witamina D [ug] 4,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g jajko 100 g (JAJ)		krupnik z kaszy jaglonej 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 327,30 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 311,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 219,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 908,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 168,30 Sód [mg] 9 901,40 Fosfor [mg] 949,30 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 275,40 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 1 965,40 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 211,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 236,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 051,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 21,20 Potas [mg] 4 037,90 Sód [mg] 5 830,30 Fosfor [mg] 1 446,40 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 310,40 Witamina D [ug] 2,40
	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml (MLE)						Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 125,90 Węglowodany ogółem [g] 362,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Wapń [mg] 843,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 764,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 710,70 Sód [mg] 9 248,90 Fosfor [mg] 1 682,30 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 394,90 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g		Energia [kcal] 2 376,60 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 308,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 330,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 402,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 3 654,50 Sód [mg] 8 348,80 Fosfor [mg] 1 335,20 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 332,80 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 300 ml (GLU, SEL) makaron w sosie szpinakowym węge 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 217,70 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 150,60 Węglowodany ogółem [g] 371,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,90 Wapń [mg] 2 125,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 561,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 2 823,40 Sód [mg] 8 592,60 Fosfor [mg] 2 924,90 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 4,70
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 427,40 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 111,30 Węglowodany ogółem [g] 284,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Wapń [mg] 1 208,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 267,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 28,50 Potas [mg] 3 573,70 Sód [mg] 7 466,30 Fosfor [mg] 1 998,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 342,30 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Wapń [mg] 1 255,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 258,60 Sód [mg] 9 351,70 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 398,80 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 820,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 330,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Wapń [mg] 790,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 610,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 071,70 Sód [mg] 8 346,30 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 8,10 Magnez [mg] 374,80 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 2 630,30 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 332,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 921,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 373,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 2 148,00 Sód [mg] 7 123,60 Fosfor [mg] 1 412,20 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 321,00 Witamina D [ug] 4,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Wapń [mg] 1 255,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 258,60 Sód [mg] 9 351,70 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 398,80 Witamina D [ug] 2,60
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 666,70 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 338,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 822,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 614,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 181,10 Sód [mg] 9 237,00 Fosfor [mg] 1 642,30 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 380,50 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Wapń [mg] 1 255,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 258,60 Sód [mg] 9 351,70 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 398,80 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 803,90 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 123,70 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,50 Wapń [mg] 1 247,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 381,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 336,30 Sód [mg] 8 505,60 Fosfor [mg] 2 224,90 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 404,40 Witamina D [ug] 2,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jajko 100 g (JAJ)		krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 467,80 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 307,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 312,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 674,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 30,80 Potas [mg] 3 097,80 Sód [mg] 10 335,30 Fosfor [mg] 1 112,30 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 277,00 Witamina D [ug] 3,30
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 273,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 385,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 223,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 27,10 Potas [mg] 2 972,40 Sód [mg] 7 015,40 Fosfor [mg] 1 147,60 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 281,20 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 523,70 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 337,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 797,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 502,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 3 994,60 Sód [mg] 8 828,50 Fosfor [mg] 1 536,30 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 364,00 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	krupnik 400 ml (GLU, SEL) makaron w sosie szpinakowym wege 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 423,00 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 165,00 Węglowodany ogółem [g] 371,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 86,30 Wapń [mg] 2 319,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 775,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 2 961,00 Sód [mg] 9 330,40 Fosfor [mg] 3 385,80 Żelazo [mg] 21,40 Witamina B12 [ug] 23,60 Magnez [mg] 424,70 Witamina D [ug] 14,30
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет 50 g (GLU, GOR) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/s mietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 510,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 311,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 408,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 071,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 645,00 Sód [mg] 8 329,70 Fosfor [mg] 1 225,80 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 334,00 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) makaron w sosie szpinakowym wege 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 074,20 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 148,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90 Wapń [mg] 528,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 133,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 14,90 Potas [mg] 884,50 Sód [mg] 5 661,20 Fosfor [mg] 883,50 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 155,60 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 754,00 Białko ogółem [g] 39,70 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 97,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Wapń [mg] 180,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 233,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 2 262,30 Sód [mg] 5 369,50 Fosfor [mg] 558,40 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 172,70 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 769,30 Białko ogółem [g] 38,60 Tłuszcz [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 112,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Wapń [mg] 105,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 411,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 215,90 Sód [mg] 6 605,60 Fosfor [mg] 547,50 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 189,50 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 765,50 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 113,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Wapń [mg] 107,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 411,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 224,70 Sód [mg] 6 605,40 Fosfor [mg] 540,70 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 178,50 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 879,70 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 39,40 Węglowodany ogółem [g] 110,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 189,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 198,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,00 Potas [mg] 2 201,00 Sód [mg] 6 216,00 Fosfor [mg] 483,00 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 167,50 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 879,70 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 39,40 Węglowodany ogółem [g] 110,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 189,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 198,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,00 Potas [mg] 2 201,00 Sód [mg] 6 216,00 Fosfor [mg] 483,00 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 167,50 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) kielbasa zwy czajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 879,70 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 39,40 Węglowodany ogółem [g] 110,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 189,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 198,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,00 Potas [mg] 2 201,00 Sód [mg] 6 216,00 Fosfor [mg] 483,00 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 167,50 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			krupnik 300 ml (GLU, SEL) kielbasa zwy czajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU)				Energia [kcal] 796,00 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 39,20 Węglowodany ogółem [g] 89,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 187,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 196,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 8,90 Potas [mg] 2 133,70 Sód [mg] 6 214,80 Fosfor [mg] 478,50 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 166,00 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mączna kolacja					makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 942,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 917,00 Sód [mg] 10 733,20 Fosfor [mg] 1 791,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 1,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 942,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 917,00 Sód [mg] 10 733,20 Fosfor [mg] 1 791,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 1,90
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 883,20 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 424,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 859,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 039,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 3 951,90 Sód [mg] 9 918,50 Fosfor [mg] 1 768,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 407,90 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 011,50 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 125,30 Węglowodany ogółem [g] 382,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Wapń [mg] 561,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 052,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 711,90 Sód [mg] 11 360,70 Fosfor [mg] 1 810,70 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 412,50 Witamina D [ug] 4,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	Energia [kcal] 2 837,60 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 379,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Wapń [mg] 437,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 960,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 730,60 Sód [mg] 10 680,90 Fosfor [mg] 1 749,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 393,30 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 143,70 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 267,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 358,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 7 63,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 26,70 Potas [mg] 2 683,70 Sód [mg] 6 198,40 Fosfor [mg] 1 272,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 282,00 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 039,40 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 472,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 1 339,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 220,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 WW [Por] 47,30 Potas [mg] 5 941,10 Sód [mg] 5 716,30 Fosfor [mg] 2 076,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 11,90 Magnez [mg] 466,60 Witamina D [ug] 5,60
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) kasza gryczana 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 652,90 Białko ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 357,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 204,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 902,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 2 750,50 Sód [mg] 5 046,90 Fosfor [mg] 1 016,20 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 354,00 Witamina D [ug] 1,60
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 296,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 259,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 268,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 392,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 26,10 Potas [mg] 3 850,60 Sód [mg] 7 621,10 Fosfor [mg] 1 527,80 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 334,60 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU , MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g 100 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 172,10 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 437,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Wapń [mg] 957,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 306,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 4 232,20 Sód [mg] 10 742,00 Fosfor [mg] 1 817,60 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 435,10 Witamina D [ug] 1,90
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 689,40 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 399,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 496,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 048,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 3 087,80 Sód [mg] 9 410,30 Fosfor [mg] 1 454,50 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 348,00 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 916,60 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 1 313,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 001,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 5 449,50 Sód [mg] 3 521,80 Fosfor [mg] 2 008,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 11,90 Magnez [mg] 423,40 Witamina D [ug] 5,60
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 369,40 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 346,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 392,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 015,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 063,70 Sód [mg] 7 991,60 Fosfor [mg] 1 217,50 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 317,70 Witamina D [ug] 1,40
	anoreksja Joanna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 829,40 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 404,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 462,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 062,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 3 344,40 Sód [mg] 10 552,10 Fosfor [mg] 1 447,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 376,70 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopałkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 844,70 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Wapń [mg] 538,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 840,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 225,10 Sód [mg] 9 142,20 Fosfor [mg] 1 749,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 373,80 Witamina D [ug] 4,00
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt b/laktozy 150 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 809,00 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 441,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Wapń [mg] 639,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 068,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 44,00 Potas [mg] 5 063,30 Sód [mg] 4 809,40 Fosfor [mg] 1 407,00 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 388,20 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 942,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 917,00 Sód [mg] 10 733,20 Fosfor [mg] 1 791,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 942,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 917,00 Sód [mg] 10 733,20 Fosfor [mg] 1 791,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/ seledra	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 942,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 917,00 Sód [mg] 10 733,20 Fosfor [mg] 1 791,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 091,70 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Wapń [mg] 943,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 162,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 944,50 Sód [mg] 10 738,40 Fosfor [mg] 1 807,80 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 427,40 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) kasza gryczana 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 616,90 Białko ogółem [g] 71,40 Tłuszcz [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 359,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 324,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 935,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 2 870,50 Sód [mg] 5 616,90 Fosfor [mg] 1 226,20 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 366,00 Witamina D [ug] 1,80
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 143,70 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 267,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 358,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 763,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 26,70 Potas [mg] 2 683,70 Sód [mg] 6 198,40 Fosfor [mg] 1 272,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 282,00 Witamina D [ug] 1,60
	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 922,50 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 428,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 894,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 161,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 3 926,60 Sód [mg] 10 506,00 Fosfor [mg] 1 764,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 422,50 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 944,00 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 426,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 1 306,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 256,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 5 587,00 Sód [mg] 6 117,10 Fosfor [mg] 2 167,60 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 456,20 Witamina D [ug] 7,50
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 80 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 773,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 398,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 319,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 3 190,70 Sód [mg] 8 957,30 Fosfor [mg] 1 218,10 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 354,50 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska oddział dzienny młodziężowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 1 086,50 Białko ogółem [g] 28,40 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 191,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Wapń [mg] 392,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 308,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 WW [Por] 19,00 Potas [mg] 3 553,80 Sód [mg] 1 316,70 Fosfor [mg] 663,20 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 217,70 Witamina D [ug] 0,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
04.02.2026 środa	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml					Energia [kcal] 1 006,20 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 43,70 Węglowodany ogółem [g] 131,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00 Wapń [mg] 152,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 390,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,30 WW [Por] 13,20 Potas [mg] 1 508,40 Sód [mg] 5 417,70 Fosfor [mg] 601,60 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 171,20 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktobzy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) kasza gryczana 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 870,50 Białko ogółem [g] 36,50 Tłuszcz [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 124,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 318,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 1 551,20 Sód [mg] 1 986,90 Fosfor [mg] 719,70 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 267,10 Witamina D [ug] 0,80	
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 072,40 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 148,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00 Wapń [mg] 153,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 390,80 Błonnik pokarmowy [g] 15,50 WW [Por] 14,90 Potas [mg] 1 524,80 Sód [mg] 5 418,10 Fosfor [mg] 602,70 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 171,50 Witamina D [ug] 0,90

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 027,90 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 149,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Wapń [mg] 123,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 307,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 WW [Por] 14,90 Potas [mg] 1 596,30 Sód [mg] 5 037,20 Fosfor [mg] 603,80 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 162,00 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 936,20 Białko ogółem [g] 33,60 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 144,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Wapń [mg] 101,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,10 Błonnik pokarmowy [g] 15,00 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 1 562,60 Sód [mg] 4 012,40 Fosfor [mg] 584,90 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 151,90 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 072,40 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 148,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00 Wapń [mg] 153,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 390,80 Błonnik pokarmowy [g] 15,50 WW [Por] 14,90 Potas [mg] 1 524,80 Sód [mg] 5 418,10 Fosfor [mg] 602,70 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 171,50 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
04.02.2026 środa	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU)					Energia [kcal] 988,70 Białko ogółem [g] 35,60 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 127,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00 Wapń [mg] 151,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 388,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,50 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 1 457,50 Sód [mg] 5 417,00 Fosfor [mg] 598,20 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 170,00 Witamina D [ug] 0,90
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10	
05.02.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata-projekt 15 g		Energia [kcal] 2 595,20 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 785,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 004,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 4 165,50 Sód [mg] 5 687,70 Fosfor [mg] 1 819,80 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 363,90 Witamina D [ug] 1,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 779,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 214,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 999,30 Sód [mg] 5 724,10 Fosfor [mg] 1 754,50 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 350,00 Witamina D [ug] 1,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 454,70 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 351,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 810,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 189,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 036,10 Sód [mg] 5 735,60 Fosfor [mg] 1 776,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 353,10 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 508,60 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 405,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 269,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 3 646,00 Sód [mg] 6 094,80 Fosfor [mg] 1 680,80 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 331,60 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jablko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) piesz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 466,60 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 331,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Wapń [mg] 416,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 3 752,10 Sód [mg] 6 354,20 Fosfor [mg] 1 683,00 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 340,40 Witamina D [ug] 1,90
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) piesz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 119,60 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 296,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 352,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 094,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 29,50 Potas [mg] 3 477,50 Sód [mg] 5 563,70 Fosfor [mg] 1 454,90 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 306,30 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) kopytka ziemniaczane 350 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 484,90 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 538,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 281,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 291,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 53,80 Potas [mg] 4 588,10 Sód [mg] 4 955,10 Fosfor [mg] 1 943,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 420,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/ś mietany 400 ml (JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g salata zielona z sosem winogret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 238,50 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 304,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Wapń [mg] 210,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 039,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 2 911,20 Sód [mg] 4 155,50 Fosfor [mg] 1 085,20 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 199,20 Witamina D [ug] 1,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyzna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 1 980,20 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 231,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 313,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 487,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 4 602,60 Sód [mg] 4 325,50 Fosfor [mg] 1 829,50 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 418,80 Witamina D [ug] 1,50
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 572,20 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 352,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 788,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 306,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 167,10 Sód [mg] 6 117,40 Fosfor [mg] 1 769,20 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 358,70 Witamina D [ug] 1,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab gotowany 90 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 625,50 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 797,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 208,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 242,30 Sód [mg] 5 336,10 Fosfor [mg] 1 908,20 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 364,90 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) mizerna 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 425,90 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 526,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 1 274,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 204,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 52,60 Potas [mg] 4 535,00 Sód [mg] 5 662,20 Fosfor [mg] 1 916,70 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 419,50 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 483,40 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 344,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Wapń [mg] 389,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 076,60 Blonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 3 418,40 Sód [mg] 4 870,40 Fosfor [mg] 1 403,30 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 290,10 Witamina D [ug] 1,20
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 868,80 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Wapń [mg] 880,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 176,60 Blonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 40,70 Potas [mg] 4 079,80 Sód [mg] 5 286,00 Fosfor [mg] 1 806,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 356,30 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 150g 150 g salata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a dieta 220 ml (SEL) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 423,90 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 311,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 401,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 268,60 Blonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 3 158,70 Sód [mg] 7 641,10 Fosfor [mg] 1 619,50 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 317,90 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kopytka ziemniaczane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 141,70 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 495,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 749,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 141,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 49,40 Potas [mg] 3 926,30 Sód [mg] 4 368,10 Fosfor [mg] 1 583,30 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 361,80 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 595,20 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 785,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 004,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 4 165,50 Sód [mg] 5 687,70 Fosfor [mg] 1 819,80 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 363,90 Witamina D [ug] 1,90
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata z zieloną ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 779,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 214,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 999,30 Sód [mg] 5 724,10 Fosfor [mg] 1 754,50 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 350,00 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 595,20 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 785,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 004,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 4 165,50 Sód [mg] 5 687,70 Fosfor [mg] 1 819,80 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 363,90 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) piersz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 486,90 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 353,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 805,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 202,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 212,90 Sód [mg] 6 999,90 Fosfor [mg] 1 794,50 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 372,60 Witamina D [ug] 1,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE, SEL) piersz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g salata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 315,00 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 321,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 239,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 099,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 2 957,50 Sód [mg] 4 164,10 Fosfor [mg] 1 082,50 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 203,00 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	niskokaloryczna młodzięz	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 119,60 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 296,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 352,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 094,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 29,50 Potas [mg] 3 477,50 Sód [mg] 5 563,70 Fosfor [mg] 1 454,90 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 306,30 Witamina D [ug] 1,70
	niskopurynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla vegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 759,30 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 401,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 882,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 3 959,00 Sód [mg] 5 803,90 Fosfor [mg] 1 749,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 348,50 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL) kopytka ziemniaczane 350 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla vegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) ser zółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 3 256,40 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 486,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 878,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 WW [Por] 48,50 Potas [mg] 3 980,60 Sód [mg] 5 321,20 Fosfor [mg] 1 781,70 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 335,80 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a podstaw owa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 252,00 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 316,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Wapń [mg] 273,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 844,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 3 525,70 Sód [mg] 5 107,60 Fosfor [mg] 1 473,70 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 307,00 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 086,40 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 208,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Wapń [mg] 161,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 324,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 20,70 Potas [mg] 2 542,60 Sód [mg] 3 733,00 Fosfor [mg] 534,90 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 167,40 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata z zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	bezglutenowa/laktozy oddział młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/s mietany 400 ml (JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona z sosem winogret 80 g napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 645,70 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 94,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Wapń [mg] 78,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 517,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 WW [Por] 9,40 Potas [mg] 1 993,90 Sód [mg] 3 558,90 Fosfor [mg] 531,80 Żelazo [mg] 3,10 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 147,40 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona z e śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 706,00 Białko ogółem [g] 39,30 Tłuszcz [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 103,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 119,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 505,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 10,30 Potas [mg] 2 039,70 Sód [mg] 4 540,10 Fosfor [mg] 567,30 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 158,50 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona z e śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 814,20 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 108,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Wapń [mg] 99,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 1 992,30 Sód [mg] 3 227,90 Fosfor [mg] 592,60 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 0,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
05.02.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z sosem winegret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 768,20 Białko ogółem [g] 40,20 Tłuszcz [g] 24,60 Węglowodany ogółem [g] 103,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Wapń [mg] 59,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 242,70 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 WW [Por] 10,20 Potas [mg] 1 941,80 Sód [mg] 3 212,90 Fosfor [mg] 563,60 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 145,50 Witamina D [ug] 0,30
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 814,20 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 108,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Wapń [mg] 99,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 1 992,30 Sód [mg] 3 227,90 Fosfor [mg] 592,60 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 0,30	
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)				Energia [kcal] 730,50 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Wapń [mg] 97,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 306,40 Błonnik pokarmowy [g] 6,90 WW [Por] 8,70 Potas [mg] 1 925,00 Sód [mg] 3 226,80 Fosfor [mg] 588,10 Żelazo [mg] 3,50 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 148,30 Witamina D [ug] 0,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
06.02.2026 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 241,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 952,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 586,30 Sód [mg] 5 425,60 Fosfor [mg] 2 254,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 20,40 Magnez [mg] 431,10 Witamina D [ug] 11,10
	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 875,50 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 424,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 919,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 241,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 3 857,90 Sód [mg] 5 403,00 Fosfor [mg] 2 055,60 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 417,40 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem biały m-nis kotł.-p rojekt 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 781,80 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 917,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 160,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 855,30 Sód [mg] 5 402,10 Fosfor [mg] 2 054,40 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 417,30 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 799,30 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 379,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 964,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 406,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 3 787,80 Sód [mg] 5 849,60 Fosfor [mg] 2 270,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 390,30 Witamina D [ug] 3,70
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 979,30 Białko ogółem [g] 136,80 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 392,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 729,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 128,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 3 744,70 Sód [mg] 6 224,70 Fosfor [mg] 2 053,40 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 371,20 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 181,80 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Wapń [mg] 650,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 29,00 Potas [mg] 2 978,60 Sód [mg] 4 977,60 Fosfor [mg] 1 828,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 305,40 Witamina D [ug] 3,70
	vegetariańska	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 425,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 1 101,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 218,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 3 577,00 Sód [mg] 5 017,60 Fosfor [mg] 2 281,40 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 440,60 Witamina D [ug] 1,50
	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 561,00 Białko ogółem [g] 79,70 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 361,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 273,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 102,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 2 475,30 Sód [mg] 4 216,60 Fosfor [mg] 1 063,80 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 190,30 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 290,60 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 288,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 382,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 124,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 29,00 Potas [mg] 3 507,80 Sód [mg] 3 627,20 Fosfor [mg] 1 565,30 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 288,90 Witamina D [ug] 2,20
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20
	bogatobieżniakowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 055,20 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 447,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 940,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 392,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 44,90 Potas [mg] 4 387,50 Sód [mg] 5 414,90 Fosfor [mg] 2 095,60 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 431,80 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	niskobiałkowa/potasu/sodu	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g piesz z kurczaka 55 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 837,40 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 424,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Wapń [mg] 925,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 450,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 3 931,10 Sód [mg] 4 840,30 Fosfor [mg] 2 147,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 432,80 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 425,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 1 101,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 218,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 3 577,00 Sód [mg] 5 017,60 Fosfor [mg] 2 281,40 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 440,60 Witamina D [ug] 1,50
	anoreksja Milena	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 494,40 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 656,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 778,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 2 547,00 Sód [mg] 5 064,60 Fosfor [mg] 1 515,90 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 323,80 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	anoreksja Joanna	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 241,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 952,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 586,30 Sód [mg] 5 425,60 Fosfor [mg] 2 254,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 20,40 Magnez [mg] 431,10 Witamina D [ug] 11,10
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 799,30 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 379,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 964,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 406,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 3 787,80 Sód [mg] 5 849,60 Fosfor [mg] 2 270,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 390,30 Witamina D [ug] 3,70
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 580,90 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 383,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Wapń [mg] 404,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 039,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 2 583,30 Sód [mg] 4 313,40 Fosfor [mg] 1 485,00 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 297,00 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 241,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 952,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 586,30 Sód [mg] 5 425,60 Fosfor [mg] 2 254,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 20,40 Magnez [mg] 431,10 Witamina D [ug] 11,10
	łatwostrawna młodzież	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 875,50 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 424,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 919,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 241,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 3 857,90 Sód [mg] 5 403,00 Fosfor [mg] 2 055,60 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 417,40 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa b/ selera	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 241,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 952,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 586,30 Sód [mg] 5 425,60 Fosfor [mg] 2 254,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 20,40 Magnez [mg] 431,10 Witamina D [ug] 11,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	podstawowa mielona	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 241,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 952,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 586,30 Sód [mg] 5 425,60 Fosfor [mg] 2 254,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 20,40 Magnez [mg] 431,10 Witamina D [ug] 11,10
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek b/s miętany 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 503,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 334,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 682,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 368,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 336,80 Sód [mg] 5 470,80 Fosfor [mg] 1 926,80 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 341,90 Witamina D [ug] 3,70
	bezglutenowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 908,60 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 410,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 816,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 214,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 144,80 Sód [mg] 4 827,60 Fosfor [mg] 1 464,80 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 246,40 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	niskokaloryczna młodziż	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 181,80 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Wapń [mg] 650,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 29,00 Potas [mg] 2 978,60 Sód [mg] 4 977,60 Fosfor [mg] 1 828,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 305,40 Witamina D [ug] 3,70
	niskopurynowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 873,40 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 426,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 997,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 462,70 Sód [mg] 5 299,20 Fosfor [mg] 1 904,30 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 364,70 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca wiegetariańska	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 191,80 Białko ogółem [g] 154,70 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 437,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 1 371,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 4 086,10 Sód [mg] 5 397,40 Fosfor [mg] 2 627,00 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 486,20 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 57 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 640,00 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 390,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 687,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 846,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 39,00 Potas [mg] 3 078,40 Sód [mg] 5 395,70 Fosfor [mg] 1 745,60 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 18,70 Magnez [mg] 334,10 Witamina D [ug] 11,10
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,50 Białko ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 162,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 248,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,20 Potas [mg] 1 049,20 Sód [mg] 2 954,90 Fosfor [mg] 635,00 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 126,10 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 908,40 Białko ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 140,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,50 Wapń [mg] 231,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 384,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 WW [Por] 14,00 Potas [mg] 1 279,60 Sód [mg] 2 975,60 Fosfor [mg] 594,90 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 112,50 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	bezglutenowa/białkozy oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 974,30 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 157,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,90 Wapń [mg] 190,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 390,30 Błonnik pokarmowy [g] 5,80 WW [Por] 15,80 Potas [mg] 1 062,80 Sód [mg] 2 939,80 Fosfor [mg] 416,10 Żelazo [mg] 2,70 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 77,20 Witamina D [ug] 0,50
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 072,20 Białko ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 171,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,30 Wapń [mg] 233,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 425,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 17,20 Potas [mg] 1 297,50 Sód [mg] 2 976,60 Fosfor [mg] 596,60 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 112,90 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa/strączków/marchewki oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 072,20 Białko ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 171,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,30 Wapń [mg] 233,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 425,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 17,20 Potas [mg] 1 297,50 Sód [mg] 2 976,60 Fosfor [mg] 596,60 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 112,90 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 053,80 Białko ogółem [g] 46,80 Tłuszcz [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 171,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Wapń [mg] 223,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 410,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 17,10 Potas [mg] 1 285,90 Sód [mg] 2 972,90 Fosfor [mg] 589,50 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 111,90 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,50 Białko ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 162,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 248,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,20 Potas [mg] 1 049,20 Sód [mg] 2 954,90 Fosfor [mg] 635,00 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 126,10 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)				Energia [kcal] 925,80 Białko ogółem [g] 49,10 Tłuszcz [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 141,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 246,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 363,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 WW [Por] 14,10 Potas [mg] 981,90 Sód [mg] 2 953,80 Fosfor [mg] 630,50 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 124,60 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	zupa mleczna kolacja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
07.02.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 455,90 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 350,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 861,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 347,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 793,60 Sód [mg] 7 081,60 Fosfor [mg] 1 777,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 384,20 Witamina D [ug] 3,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 783,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 377,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 394,20 Sód [mg] 6 888,10 Fosfor [mg] 1 746,00 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 371,70 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 783,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 377,20 Blonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 394,20 Sód [mg] 6 888,10 Fosfor [mg] 1 746,00 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 371,70 Witamina D [ug] 3,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 756,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 504,90 Blonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 358,00 Sód [mg] 7 286,00 Fosfor [mg] 1 818,00 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 374,70 Witamina D [ug] 4,50
	cukrzyca nisko tłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 538,40 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 337,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 631,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 287,70 Blonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 260,80 Sód [mg] 7 278,50 Fosfor [mg] 1 739,70 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 371,80 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 118,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Wapń [mg] 375,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 261,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 4 170,30 Sód [mg] 6 733,70 Fosfor [mg] 1 448,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 340,50 Witamina D [ug] 3,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 621,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 944,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 347,90 Sód [mg] 6 029,20 Fosfor [mg] 2 422,50 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 23,10 Magnez [mg] 383,90 Witamina D [ug] 14,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 434,80 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 311,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 244,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 244,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 317,90 Sód [mg] 5 258,60 Fosfor [mg] 1 032,10 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 209,30 Witamina D [ug] 3,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 301,00 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 244,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 317,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 500,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 24,60 Potas [mg] 4 683,40 Sód [mg] 4 960,70 Fosfor [mg] 1 793,40 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 402,10 Witamina D [ug] 4,40
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 548,90 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 356,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 789,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 383,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 608,60 Sód [mg] 6 891,30 Fosfor [mg] 1 760,40 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 376,50 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	niskobiałkowy/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 551,20 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 337,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 866,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 651,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 169,70 Sód [mg] 8 825,00 Fosfor [mg] 1 809,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 370,10 Witamina D [ug] 5,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 621,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 944,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 347,90 Sód [mg] 6 029,20 Fosfor [mg] 2 422,50 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 23,10 Magnez [mg] 383,90 Witamina D [ug] 14,70
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 502,40 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 876,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 418,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 906,50 Sód [mg] 5 614,70 Fosfor [mg] 1 874,80 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 386,50 Witamina D [ug] 4,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g jajko 50 g (JAJ)		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 645,50 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 368,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 906,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 561,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 5 187,40 Sód [mg] 5 688,40 Fosfor [mg] 1 991,20 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 397,30 Witamina D [ug] 5,30
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 756,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 504,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 358,00 Sód [mg] 7 286,00 Fosfor [mg] 1 818,00 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 374,70 Witamina D [ug] 4,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 228,20 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 286,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 1 432,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 818,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 28,60 Potas [mg] 3 780,30 Sód [mg] 5 851,80 Fosfor [mg] 2 075,30 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 21,40 Magnez [mg] 334,60 Witamina D [ug] 14,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 427,10 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 347,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 863,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 358,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 814,60 Sód [mg] 6 920,80 Fosfor [mg] 1 804,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 393,20 Witamina D [ug] 3,60
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 783,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 377,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 394,20 Sód [mg] 6 888,10 Fosfor [mg] 1 746,00 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 371,70 Witamina D [ug] 3,60
	podstawowa b/ seiera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 455,90 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 350,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 861,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 347,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 793,60 Sód [mg] 7 081,60 Fosfor [mg] 1 777,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 384,20 Witamina D [ug] 3,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 455,90 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 350,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 861,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 347,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 793,60 Sód [mg] 7 081,60 Fosfor [mg] 1 777,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 384,20 Witamina D [ug] 3,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 434,80 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 311,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 244,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 244,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 317,90 Sód [mg] 5 258,60 Fosfor [mg] 1 032,10 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 209,30 Witamina D [ug] 3,90
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 118,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Wapń [mg] 375,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 261,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 4 170,30 Sód [mg] 6 733,70 Fosfor [mg] 1 448,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 340,50 Witamina D [ug] 3,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 550,60 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 338,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 797,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 438,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 486,10 Sód [mg] 5 582,00 Fosfor [mg] 1 816,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 365,00 Witamina D [ug] 4,50
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) budyń b/cukru 200 ml (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 726,10 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 336,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Wapń [mg] 1 831,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 965,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 3 930,40 Sód [mg] 6 567,20 Fosfor [mg] 2 434,30 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 22,70 Magnez [mg] 368,20 Witamina D [ug] 14,80
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 219,30 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 321,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Wapń [mg] 381,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 247,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 4 221,00 Sód [mg] 6 900,60 Fosfor [mg] 1 432,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 335,40 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml (SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,50 Białko ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 162,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 248,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,20 Potas [mg] 1 049,20 Sód [mg] 2 954,90 Fosfor [mg] 635,00 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 126,10 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
08.02.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 790,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 113,80 Węglowodany ogółem [g] 343,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Wapń [mg] 1 133,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 475,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 447,10 Sód [mg] 7 582,60 Fosfor [mg] 1 814,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 388,00 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 818,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 398,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 685,40 Sód [mg] 7 188,00 Fosfor [mg] 1 843,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 396,70 Witamina D [ug] 2,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 818,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 398,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 685,40 Sód [mg] 7 188,00 Fosfor [mg] 1 843,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 396,70 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 584,70 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 333,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 969,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 292,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 4 486,40 Sód [mg] 8 945,60 Fosfor [mg] 1 924,50 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 407,90 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szarykowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szarykowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 539,40 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 337,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Wapń [mg] 582,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 204,90 Blonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 356,00 Sód [mg] 7 391,10 Fosfor [mg] 1 823,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 387,00 Witamina D [ug] 1,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szarykowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szarykowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 158,00 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 289,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Wapń [mg] 394,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 176,50 Blonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 28,90 Potas [mg] 4 077,40 Sód [mg] 8 130,50 Fosfor [mg] 1 533,90 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 846,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Wapń [mg] 1 850,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 952,80 Blonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 3 705,30 Sód [mg] 4 542,70 Fosfor [mg] 2 052,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 385,80 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 400 ml (GLU, SEL) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 402,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 306,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 237,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 30,70 Potas [mg] 3 501,30 Sód [mg] 8 170,20 Fosfor [mg] 1 125,60 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 253,00 Witamina D [ug] 2,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		Energia [kcal] 2 093,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 240,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 285,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 938,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 24,10 Potas [mg] 4 299,00 Sód [mg] 3 163,20 Fosfor [mg] 1 495,40 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 303,10 Witamina D [ug] 2,60
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 795,20 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 371,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 854,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 608,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 5 270,80 Sód [mg] 7 567,00 Fosfor [mg] 1 889,50 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 420,90 Witamina D [ug] 2,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g piersz z kurczaka 55 g sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 596,40 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 341,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 814,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 563,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 574,30 Sód [mg] 6 267,40 Fosfor [mg] 1 852,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 389,90 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 846,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Wapń [mg] 1 850,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 952,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 3 705,30 Sód [mg] 4 542,70 Fosfor [mg] 2 052,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 385,80 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	anoreksja Milena	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 404,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 315,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Wapń [mg] 637,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 384,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 4 081,30 Sód [mg] 7 258,00 Fosfor [mg] 1 583,10 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 351,30 Witamina D [ug] 1,90
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 714,70 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 363,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 1 124,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 491,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 868,30 Sód [mg] 7 442,20 Fosfor [mg] 1 942,20 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 404,90 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 748,30 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 360,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 981,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 330,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 599,80 Sód [mg] 10 485,90 Fosfor [mg] 1 985,80 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 404,80 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 573,80 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 371,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Wapń [mg] 1 406,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 818,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 143,90 Sód [mg] 7 880,40 Fosfor [mg] 1 733,00 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 364,30 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 641,10 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 1 117,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 484,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 653,90 Sód [mg] 7 439,00 Fosfor [mg] 1 927,80 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 400,10 Witamina D [ug] 2,00
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 818,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 398,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 685,40 Sód [mg] 7 188,00 Fosfor [mg] 1 843,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 396,70 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 790,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 113,80 Węglowodany ogółem [g] 343,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Wapń [mg] 1 133,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 475,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 447,10 Sód [mg] 7 582,60 Fosfor [mg] 1 814,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 388,00 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 641,10 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 1 117,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 484,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 653,90 Sód [mg] 7 439,00 Fosfor [mg] 1 927,80 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 400,10 Witamina D [ug] 2,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 438,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 307,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 253,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 176,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 30,80 Potas [mg] 3 521,50 Sód [mg] 4 675,50 Fosfor [mg] 1 138,30 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 228,70 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	niskokaloryczna młodość	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 158,00 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 289,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Wapń [mg] 394,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 176,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 28,90 Potas [mg] 4 077,40 Sód [mg] 8 130,50 Fosfor [mg] 1 533,90 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 1,50
	niskopurynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 818,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 398,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 685,40 Sód [mg] 7 188,00 Fosfor [mg] 1 843,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 396,70 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 897,60 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 396,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 Wapń [mg] 1 696,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 839,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 3 512,80 Sód [mg] 4 765,70 Fosfor [mg] 2 037,90 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 381,10 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalaforowa z ryżem b /śmietany 400 ml (GLU, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 490,90 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 313,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Wapń [mg] 620,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 323,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 31,30 Potas [mg] 3 836,90 Sód [mg] 10 890,80 Fosfor [mg] 1 446,50 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 362,00 Witamina D [ug] 2,20
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 960,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 835,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 3 621,60 Sód [mg] 6 009,20 Fosfor [mg] 1 594,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 339,90 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 108,50 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 470,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 121,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 47,00 Potas [mg] 4 046,70 Sód [mg] 5 772,70 Fosfor [mg] 1 723,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 373,50 Witamina D [ug] 1,70
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 898,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 437,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 915,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 271,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 43,80 Potas [mg] 3 712,80 Sód [mg] 5 101,70 Fosfor [mg] 1 745,50 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 355,10 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 828,00 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 392,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 644,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 809,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 3 773,70 Sód [mg] 6 752,60 Fosfor [mg] 1 626,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 348,50 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 618,40 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 359,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Wapń [mg] 439,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,70 Blonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 439,80 Sód [mg] 6 081,60 Fosfor [mg] 1 648,50 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 330,20 Witamina D [ug] 1,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 305,40 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 324,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Wapń [mg] 613,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 651,50 Blonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 339,90 Sód [mg] 5 673,40 Fosfor [mg] 1 348,40 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 290,30 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 291,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 478,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Wapń [mg] 1 753,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 650,30 Blonnik pokarmowy [g] 38,30 WW [Por] 47,70 Potas [mg] 4 276,00 Sód [mg] 6 308,50 Fosfor [mg] 2 070,80 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 402,70 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL) łazanki z kapustą włoską z filetem bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 469,30 Białko ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 386,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Wapń [mg] 270,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 619,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 2 277,30 Sód [mg] 2 454,60 Fosfor [mg] 470,30 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 143,20 Witamina D [ug] 0,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 014,40 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 242,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 236,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 561,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 WW [Por] 24,30 Potas [mg] 3 656,70 Sód [mg] 2 829,50 Fosfor [mg] 1 417,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 276,10 Witamina D [ug] 1,80
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	bogatobresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 207,20 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 472,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Wapń [mg] 1 130,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 982,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 47,20 Potas [mg] 4 214,50 Sód [mg] 6 166,00 Fosfor [mg] 1 737,90 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 382,20 Witamina D [ug] 1,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 844,60 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 437,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 924,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 306,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 3 624,00 Sód [mg] 4 841,20 Fosfor [mg] 1 644,10 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 349,70 Witamina D [ug] 1,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 291,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 478,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Wapń [mg] 1 753,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 650,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 WW [Por] 47,70 Potas [mg] 4 276,00 Sód [mg] 6 308,50 Fosfor [mg] 2 070,80 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 402,70 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	anoreksja Milena	kakao 200 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 467,30 Białko ogółem [g] 68,40 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 386,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Wapń [mg] 695,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 626,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 008,20 Sód [mg] 5 095,60 Fosfor [mg] 1 218,20 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 275,30 Witamina D [ug] 0,90
	anoreksja Joanna	kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 858,00 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 403,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 942,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 824,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 3 443,80 Sód [mg] 5 599,40 Fosfor [mg] 1 474,90 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 312,90 Witamina D [ug] 1,40
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 872,00 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 392,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 642,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 803,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 3 768,90 Sód [mg] 6 776,60 Fosfor [mg] 1 619,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 344,10 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	wegitarianśka b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 789,70 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 415,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 1 020,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 434,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 077,50 Sód [mg] 4 818,00 Fosfor [mg] 1 250,80 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 288,60 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 960,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 835,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 3 621,60 Sód [mg] 6 009,20 Fosfor [mg] 1 594,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 339,90 Witamina D [ug] 1,60
	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 108,50 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 470,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 121,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 47,00 Potas [mg] 4 046,70 Sód [mg] 5 772,70 Fosfor [mg] 1 723,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 373,50 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/ selera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 960,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 835,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 3 621,60 Sód [mg] 6 009,20 Fosfor [mg] 1 594,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 339,90 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 960,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 835,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 3 621,60 Sód [mg] 6 009,20 Fosfor [mg] 1 594,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 339,90 Witamina D [ug] 1,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską z filetem bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 508,80 Białko ogółem [g] 65,00 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 535,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 740,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 2 816,00 Sód [mg] 3 859,00 Fosfor [mg] 941,30 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 186,10 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	niskokaloryczna młodzięz	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU , JAJ , SOJ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 305,40 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 324,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Wapń [mg] 613,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 651,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 339,90 Sód [mg] 5 673,40 Fosfor [mg] 1 348,40 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 290,30 Witamina D [ug] 1,50
	niskopurynowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 904,60 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 439,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 927,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 307,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 3 795,60 Sód [mg] 5 350,40 Fosfor [mg] 1 754,10 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU , JAJ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	Energia [kcal] 3 132,20 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 133,00 Węglowodany ogółem [g] 402,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 587,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 764,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 175,90 Sód [mg] 6 851,30 Fosfor [mg] 2 340,90 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 21,70 Magnez [mg] 395,40 Witamina D [ug] 12,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g dżem 80 g jablko 1 szt		zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 625,10 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 389,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Wapń [mg] 227,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 619,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 2 423,10 Sód [mg] 4 518,70 Fosfor [mg] 774,90 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 225,80 Witamina D [ug] 1,10
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 802,00 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 151,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 155,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 439,70 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 WW [Por] 15,00 Potas [mg] 1 771,00 Sód [mg] 2 738,80 Fosfor [mg] 429,30 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 120,50 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa solferino z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 828,30 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 132,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,60 Wapń [mg] 292,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 376,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,20 WW [Por] 13,20 Potas [mg] 1 772,60 Sód [mg] 2 595,90 Fosfor [mg] 461,70 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 134,10 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	bezglutenowa/laktazy oddział młodzieżowy			zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL) łazanki z kapustą włoską z filetem bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 652,30 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 127,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Wapń [mg] 216,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 307,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 1 688,90 Sód [mg] 2 104,30 Fosfor [mg] 348,70 Żelazo [mg] 2,40 Witamina B12 [ug] 0,20 Magnez [mg] 109,40 Witamina D [ug]
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa solferino z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 894,60 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 149,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,60 Wapń [mg] 292,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 376,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 14,90 Potas [mg] 1 788,90 Sód [mg] 2 596,30 Fosfor [mg] 462,70 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 134,50 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/strączków/marchewki oddział młodzieżowy			zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 964,80 Białko ogółem [g] 37,50 Tłuszcz [g] 23,60 Węglowodany ogółem [g] 160,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Wapń [mg] 295,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 380,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 16,00 Potas [mg] 1 987,70 Sód [mg] 2 608,20 Fosfor [mg] 494,80 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 144,10 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 964,80 Białko ogółem [g] 37,50 Tłuszcz [g] 23,60 Węglowodany ogółem [g] 160,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Wapń [mg] 295,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 380,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 16,00 Potas [mg] 1 987,70 Sód [mg] 2 608,20 Fosfor [mg] 494,80 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 144,10 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 802,00 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 151,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 155,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 439,70 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 WW [Por] 15,00 Potas [mg] 1 771,00 Sód [mg] 2 738,80 Fosfor [mg] 429,30 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 120,50 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ)				Energia [kcal] 718,20 Białko ogółem [g] 23,20 Tłuszcz [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 130,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 153,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 437,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 1 703,70 Sód [mg] 2 737,70 Fosfor [mg] 424,80 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 119,00 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
10.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 884,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 128,30 Węglowodany ogółem [g] 348,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 819,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 929,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 187,30 Sód [mg] 8 724,20 Fosfor [mg] 1 713,40 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 306,80 Witamina D [ug] 3,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa -projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 371,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 843,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 222,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 063,10 Sód [mg] 8 987,70 Fosfor [mg] 2 005,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 374,90 Witamina D [ug] 5,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g dżem 80 g sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 968,20 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 420,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 830,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 086,80 Blonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 4 047,80 Sód [mg] 8 918,00 Fosfor [mg] 1 912,90 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 372,90 Witamina D [ug] 4,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 996,40 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 824,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 457,70 Blonnik pokarmowy [g] 40,60 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 390,30 Sód [mg] 10 022,70 Fosfor [mg] 2 241,70 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 502,60 Witamina D [ug] 5,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony projekt 75 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 928,50 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 635,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 073,30 Blonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 4 079,60 Sód [mg] 9 543,00 Fosfor [mg] 1 983,70 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 386,30 Witamina D [ug] 4,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE , SEL) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 227,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 278,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 531,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 965,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 3 231,60 Sód [mg] 6 829,30 Fosfor [mg] 1 787,90 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 381,90 Witamina D [ug] 5,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE , SEL) leczo wegetariańskie- projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 743,50 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 378,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 104,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 390,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 843,20 Sód [mg] 5 871,10 Fosfor [mg] 1 841,70 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 328,30 Witamina D [ug] 3,30
	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE , SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 673,30 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 339,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 299,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 103,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 2 972,80 Sód [mg] 7 464,60 Fosfor [mg] 1 338,60 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 231,90 Witamina D [ug] 5,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 265,70 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 289,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Wapń [mg] 272,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 346,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 4 096,70 Sód [mg] 7 346,80 Fosfor [mg] 1 654,10 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 332,40 Witamina D [ug] 4,30
	zupa mączna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbaska krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 018,30 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 397,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Wapń [mg] 871,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 361,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 4 610,60 Sód [mg] 9 383,30 Fosfor [mg] 2 119,50 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 421,70 Witamina D [ug] 5,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 769,20 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 838,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 181,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 749,80 Sód [mg] 8 474,50 Fosfor [mg] 1 885,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 358,20 Witamina D [ug] 4,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) leczko wegetariańskie -projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 743,50 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 378,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 104,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 390,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 843,20 Sód [mg] 5 871,10 Fosfor [mg] 1 841,70 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 328,30 Witamina D [ug] 3,30
	anoreksja Milena	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 438,00 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 316,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 336,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 995,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 2 813,70 Sód [mg] 7 797,20 Fosfor [mg] 1 410,70 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 275,00 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 748,20 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 363,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 823,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 101,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 3 600,70 Sód [mg] 7 981,40 Fosfor [mg] 1 769,80 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 328,60 Witamina D [ug] 2,80
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa -projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 873,60 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 356,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Wapń [mg] 799,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 239,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 898,70 Sód [mg] 7 828,20 Fosfor [mg] 2 173,90 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 459,40 Witamina D [ug] 5,70
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek b/śmietany 100 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) leczo wegetariański -projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 472,00 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 354,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Wapń [mg] 654,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 361,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 343,30 Sód [mg] 4 951,40 Fosfor [mg] 1 530,80 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 279,50 Witamina D [ug] 4,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 640,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 339,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 803,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 043,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 254,20 Sód [mg] 6 953,20 Fosfor [mg] 1 732,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 308,80 Witamina D [ug] 2,80
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 371,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 843,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 222,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 063,10 Sód [mg] 8 987,70 Fosfor [mg] 2 005,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 374,90 Witamina D [ug] 5,30
	podstawowa b/ seiera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 884,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 128,30 Węglowodany ogółem [g] 348,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 819,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 929,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 187,30 Sód [mg] 8 724,20 Fosfor [mg] 1 713,40 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 306,80 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 884,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 128,30 Węglowodany ogółem [g] 348,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 819,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 929,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 187,30 Sód [mg] 8 724,20 Fosfor [mg] 1 713,40 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 306,80 Witamina D [ug] 3,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 668,70 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 340,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 311,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 121,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 3 002,50 Sód [mg] 7 467,30 Fosfor [mg] 1 331,40 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 233,50 Witamina D [ug] 5,00
	niskokaloryczna miodzista	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 227,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 278,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 531,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 965,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 3 231,60 Sód [mg] 6 829,30 Fosfor [mg] 1 787,90 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 381,90 Witamina D [ug] 5,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 371,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 843,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 222,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 063,10 Sód [mg] 8 987,70 Fosfor [mg] 2 005,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 374,90 Witamina D [ug] 5,30
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie -projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 815,30 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 378,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 903,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 319,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 693,10 Sód [mg] 6 281,80 Fosfor [mg] 1 802,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 327,50 Witamina D [ug] 3,30
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 615,80 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 319,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 307,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 782,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 2 561,80 Sód [mg] 8 144,60 Fosfor [mg] 1 361,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 251,50 Witamina D [ug] 3,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) leczo w egetariańskie-projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 824,80 Białko ogółem [g] 18,20 Tłuszcz [g] 18,70 Węglowodany ogółem [g] 158,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Wapń [mg] 140,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,70 WW [Por] 16,00 Potas [mg] 1 954,30 Sód [mg] 2 755,10 Fosfor [mg] 432,30 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 0,20 Magnez [mg] 125,50 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 999,10 Białko ogółem [g] 51,40 Tłuszcz [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 129,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Wapń [mg] 180,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 481,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 1 791,00 Sód [mg] 5 149,50 Fosfor [mg] 766,30 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 239,30 Witamina D [ug] 2,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 020,90 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 144,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Wapń [mg] 121,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 1 650,80 Sód [mg] 4 761,40 Fosfor [mg] 629,10 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 135,90 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 020,90 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 144,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Wapń [mg] 121,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 1 650,80 Sód [mg] 4 761,40 Fosfor [mg] 629,10 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 135,90 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 939,00 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 131,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Wapń [mg] 97,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 377,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,30 WW [Por] 13,10 Potas [mg] 1 246,90 Sód [mg] 4 912,90 Fosfor [mg] 407,90 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 107,50 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 936,40 Białko ogółem [g] 28,50 Tłuszcz [g] 34,30 Węglowodany ogółem [g] 135,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 91,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 399,40 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 355,80 Sód [mg] 5 542,00 Fosfor [mg] 416,50 Żelazo [mg] 3,90 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 117,60 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 939,00 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 131,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Wapń [mg] 97,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 377,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,30 WW [Por] 13,10 Potas [mg] 1 246,90 Sód [mg] 4 912,90 Fosfor [mg] 407,90 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 107,50 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g				Energia [kcal] 855,30 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 110,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,90 Wapń [mg] 95,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 375,00 Błonnik pokarmowy [g] 6,30 WW [Por] 11,00 Potas [mg] 1 179,60 Sód [mg] 4 911,80 Fosfor [mg] 403,40 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 106,00 Witamina D [ug] 0,50
	zupa męczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-projekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 845,10 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 387,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 291,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 730,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 977,70 Sód [mg] 3 945,50 Fosfor [mg] 1 742,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 343,10 Witamina D [ug] 1,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 783,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 783,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 618,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 563,00 Sód [mg] 4 028,00 Fosfor [mg] 1 887,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 375,60 Witamina D [ug] 2,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 800,60 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 380,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 791,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 215,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 38,10 Potas [mg] 4 852,50 Sód [mg] 4 337,90 Fosfor [mg] 1 900,70 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 382,00 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera zołtego 50g 50 g (JAJ , MLE)	selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 761,40 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 311,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 520,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 116,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 4 692,20 Sód [mg] 6 379,50 Fosfor [mg] 2 232,90 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 434,60 Witamina D [ug] 4,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	Energia [kcal] 2 808,00 Białko ogółem [g] 144,30 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 324,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 404,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 530,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 4 931,50 Sód [mg] 4 848,30 Fosfor [mg] 2 183,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 7,70 Magnez [mg] 419,40 Witamina D [ug] 3,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 115,30 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 219,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 300,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 21,80 Potas [mg] 3 413,30 Sód [mg] 3 285,50 Fosfor [mg] 1 513,60 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 282,80 Witamina D [ug] 3,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 3 068,00 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Wapń [mg] 1 823,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 260,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 2 766,30 Sód [mg] 3 584,10 Fosfor [mg] 2 211,10 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 272,70 Witamina D [ug] 1,50
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem bezglutenowa b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 538,00 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 343,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 227,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 662,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 3 710,60 Sód [mg] 3 686,00 Fosfor [mg] 1 228,50 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 255,50 Witamina D [ug] 2,50
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		Energia [kcal] 2 149,90 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 224,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 249,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 702,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 22,50 Potas [mg] 4 540,60 Sód [mg] 1 873,10 Fosfor [mg] 1 809,40 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 319,50 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem kiszony m 100 g		Energia [kcal] 2 873,30 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 811,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 693,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 932,20 Sód [mg] 4 043,00 Fosfor [mg] 1 929,30 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 390,40 Witamina D [ug] 2,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 30 g		Energia [kcal] 2 764,70 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 345,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 410,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 702,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 004,60 Sód [mg] 3 373,90 Fosfor [mg] 1 640,30 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 328,10 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 3 068,00 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Wapń [mg] 1 823,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 260,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 2 766,30 Sód [mg] 3 584,10 Fosfor [mg] 2 211,10 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 272,70 Witamina D [ug] 1,50
	anoreksja Milena	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 445,30 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 359,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Wapń [mg] 296,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 475,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 549,70 Sód [mg] 3 767,50 Fosfor [mg] 1 204,20 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 293,70 Witamina D [ug] 1,50
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 797,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 388,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 774,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 569,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 120,50 Sód [mg] 4 088,90 Fosfor [mg] 1 540,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 338,30 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera zołtego 50g 50 g (JAJ , MLE)	selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 676,70 Białko ogółem [g] 146,20 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 290,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 515,40 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 2 115,10 Blonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 28,90 Potas [mg] 4 204,90 Sód [mg] 5 983,30 Fosfor [mg] 2 171,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 406,40 Witamina D [ug] 4,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU , JAJ , SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU , JAJ , MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 629,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 975,50 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 3 228,40 Blonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 2 350,70 Sód [mg] 3 562,10 Fosfor [mg] 1 293,00 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 225,10 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 797,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 388,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 774,90 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 1 569,00 Blonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 120,50 Sód [mg] 4 088,90 Fosfor [mg] 1 540,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 338,30 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 783,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 783,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 618,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 563,00 Sód [mg] 4 028,00 Fosfor [mg] 1 887,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 375,60 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 742,00 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 383,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 761,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 703,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 030,20 Sód [mg] 4 771,60 Fosfor [mg] 1 507,20 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 337,50 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 898,90 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 781,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 612,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 561,20 Sód [mg] 4 168,40 Fosfor [mg] 1 879,00 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 371,40 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem bezglutenowa 400 ml (JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 593,10 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 240,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 431,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 563,30 Sód [mg] 3 652,30 Fosfor [mg] 1 230,70 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 249,10 Witamina D [ug] 2,60
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 115,30 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 219,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 300,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 21,80 Potas [mg] 3 413,30 Sód [mg] 3 285,50 Fosfor [mg] 1 513,60 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 282,80 Witamina D [ug] 3,50
	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 783,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 783,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 618,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 563,00 Sód [mg] 4 028,00 Fosfor [mg] 1 887,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 375,60 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym cukrzyca 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	Energia [kcal] 3 052,40 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 129,80 Węglowodany ogółem [g] 369,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,40 Wapń [mg] 1 546,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 622,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 2 879,70 Sód [mg] 5 865,60 Fosfor [mg] 2 464,10 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 329,80 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 293,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 711,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 3 745,80 Sód [mg] 4 908,00 Fosfor [mg] 1 200,40 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 306,70 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział dzienny miodziężowy			selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 980,80 Białko ogółem [g] 65,00 Tłuszcz [g] 44,80 Węglowodany ogółem [g] 90,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,40 Wapń [mg] 192,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 672,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 WW [Por] 9,00 Potas [mg] 2 676,60 Sód [mg] 1 646,50 Fosfor [mg] 931,80 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 185,10 Witamina D [ug] 1,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			selerowa z lanym ciastem bezglutenowa b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 954,20 Białko ogółem [g] 61,40 Tłuszcz [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 108,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Wapń [mg] 164,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 565,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 2 693,80 Sód [mg] 2 581,80 Fosfor [mg] 910,20 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 1,50
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 1 047,00 Białko ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 44,90 Węglowodany ogółem [g] 107,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,40 Wapń [mg] 192,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 672,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 10,70 Potas [mg] 2 692,90 Sód [mg] 1 646,90 Fosfor [mg] 932,80 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 185,50 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
11.02.2026 środa	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			selerowa z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml					Energia [kcal] 878,30 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 127,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Wapń [mg] 178,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 609,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 279,60 Sód [mg] 2 526,40 Fosfor [mg] 586,90 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 161,20 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 945,20 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 127,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Wapń [mg] 186,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 629,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,30 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 252,20 Sód [mg] 1 567,40 Fosfor [mg] 594,30 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 152,40 Witamina D [ug] 0,80	
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			selerowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk woł-drobiowy-pr ojekt 120 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)				Energia [kcal] 861,50 Białko ogółem [g] 39,20 Tłuszcz [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 106,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Wapń [mg] 184,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 627,40 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 2 184,90 Sód [mg] 1 566,30 Fosfor [mg] 589,80 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 150,90 Witamina D [ug] 0,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
12.02.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser zmiasty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 1345,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3269,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 5062,90 Sód [mg] 8954,00 Fosfor [mg] 2204,60 Żelazo [mg] 19,10 Witamina B12 [ug] 29,80 Magnez [mg] 441,10 Witamina D [ug] 11,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2965,80 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 381,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Wapń [mg] 993,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3320,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4568,10 Sód [mg] 10374,10 Fosfor [mg] 1816,40 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 406,90 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 689,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 387,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 835,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 072,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 300,40 Sód [mg] 8 309,20 Fosfor [mg] 1 622,60 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 372,20 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 184,10 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 147,20 Węglowodany ogółem [g] 354,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,30 Wapń [mg] 1 204,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 546,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 782,30 Sód [mg] 11 456,30 Fosfor [mg] 2 661,30 Żelazo [mg] 21,20 Witamina B12 [ug] 30,60 Magnez [mg] 445,70 Witamina D [ug] 12,30
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 447,20 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Wapń [mg] 395,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 921,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 080,80 Sód [mg] 8 709,20 Fosfor [mg] 1 579,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU , SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 187,40 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 329,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 425,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 798,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 3 829,30 Sód [mg] 9 147,50 Fosfor [mg] 1 260,40 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 328,90 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gotabki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 842,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 466,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 1 604,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 628,30 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 WW [Por] 46,40 Potas [mg] 5 934,00 Sód [mg] 6 781,40 Fosfor [mg] 2 315,20 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 20,10 Magnez [mg] 513,20 Witamina D [ug] 10,90
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 606,40 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 352,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 235,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 865,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 3 291,40 Sód [mg] 7 037,20 Fosfor [mg] 841,60 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 220,50 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
12.02.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml			miksowana krupnik z woliwiną 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 251,00 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 259,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 323,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 471,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 4 718,60 Sód [mg] 5 996,20 Fosfor [mg] 1 708,10 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 421,00 Witamina D [ug] 2,50
	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10	
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ser ziemisty 150 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml			herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 138,10 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 009,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 418,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 950,30 Sód [mg] 10 770,60 Fosfor [mg] 1 845,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 420,40 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab gotowany 55g 55 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 375,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 904,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 974,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 4 367,40 Sód [mg] 8 902,70 Fosfor [mg] 1 675,40 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 378,20 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 842,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 466,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 1 604,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 628,30 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 WW [Por] 46,40 Potas [mg] 5 934,00 Sód [mg] 6 781,40 Fosfor [mg] 2 315,20 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 20,10 Magnez [mg] 513,20 Witamina D [ug] 10,90
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 446,70 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 397,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Wapń [mg] 509,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 760,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 39,50 Potas [mg] 3 733,30 Sód [mg] 7 727,90 Fosfor [mg] 1 207,70 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 313,80 Witamina D [ug] 1,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 350 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jablko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 820,70 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 455,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 900,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 719,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 45,30 Potas [mg] 4 271,50 Sód [mg] 7 194,70 Fosfor [mg] 1 548,80 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 362,30 Witamina D [ug] 1,10
	cukrzyca IG	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 073,00 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 147,70 Węglowodany ogółem [g] 327,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,30 Wapń [mg] 1 198,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 543,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 3 718,10 Sód [mg] 10 934,30 Fosfor [mg] 2 589,30 Żelazo [mg] 20,40 Witamina B12 [ug] 30,60 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 12,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homo b/laktozy 150 g jablko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z fasoli 100 g jogurt b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 654,60 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 435,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Wapń [mg] 1 046,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 514,80 Błonnik pokarmowy [g] 49,00 WW [Por] 43,30 Potas [mg] 5 270,90 Sód [mg] 5 862,50 Fosfor [mg] 1 790,00 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 17,60 Magnez [mg] 452,60 Witamina D [ug] 10,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 1 345,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 269,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 5 062,90 Sód [mg] 8 954,00 Fosfor [mg] 2 204,60 Żelazo [mg] 19,10 Witamina B12 [ug] 29,80 Magnez [mg] 441,10 Witamina D [ug] 11,40
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 965,80 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 381,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Wapń [mg] 993,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 320,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 568,10 Sód [mg] 10 374,10 Fosfor [mg] 1 816,40 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 406,90 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 1 345,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 269,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 5 062,90 Sód [mg] 8 954,00 Fosfor [mg] 2 204,60 Żelazo [mg] 19,10 Witamina B12 [ug] 29,80 Magnez [mg] 441,10 Witamina D [ug] 11,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indy ka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 1 345,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 269,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 5 062,90 Sód [mg] 8 954,00 Fosfor [mg] 2 204,60 Żelazo [mg] 19,10 Witamina B12 [ug] 29,80 Magnez [mg] 441,10 Witamina D [ug] 11,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 592,30 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 351,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 384,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 758,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 3 391,40 Sód [mg] 7 629,30 Fosfor [mg] 1 066,30 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 234,30 Witamina D [ug] 2,00
	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 511,30 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 377,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 894,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 982,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 222,70 Sód [mg] 9 326,00 Fosfor [mg] 1 590,20 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 373,40 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser ziemisty 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z fasoli 100 g jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ , MLE , GOR)	Energia [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 459,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 1 594,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 802,40 Błonnik pokarmowy [g] 53,40 WW [Por] 45,50 Potas [mg] 5 739,50 Sód [mg] 7 188,90 Fosfor [mg] 2 385,20 Żelazo [mg] 19,40 Witamina B12 [ug] 20,00 Magnez [mg] 514,80 Witamina D [ug] 11,30
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU , GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 092,50 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 436,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 745,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 175,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 303,90 Sód [mg] 8 011,20 Fosfor [mg] 1 644,10 Żelazo [mg] 19,00 Witamina B12 [ug] 27,10 Magnez [mg] 378,30 Witamina D [ug] 11,10
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 891,10 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 185,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 335,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 999,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 18,40 Potas [mg] 2 757,40 Sód [mg] 4 336,30 Fosfor [mg] 523,50 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,10 Magnez [mg] 185,70 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
12.02.2026 czwartek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml					Energia [kcal] 802,40 Białko ogółem [g] 37,70 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 100,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Wapń [mg] 214,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 380,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 10,00 Potas [mg] 2 472,40 Sód [mg] 9 274,70 Fosfor [mg] 555,10 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 206,60 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml					Energia [kcal] 856,90 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 118,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Wapń [mg] 210,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 457,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 11,90 Potas [mg] 2 552,90 Sód [mg] 5 993,70 Fosfor [mg] 580,10 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 185,60 Witamina D [ug] 0,80
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 868,70 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 116,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Wapń [mg] 214,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 381,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 11,70 Potas [mg] 2 488,80 Sód [mg] 9 275,10 Fosfor [mg] 556,20 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 207,00 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy b/s mietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 134,80 Białko ogółem [g] 32,90 Tłuszcz [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 181,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Wapń [mg] 299,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 372,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 WW [Por] 18,00 Potas [mg] 2 654,60 Sód [mg] 7 897,50 Fosfor [mg] 559,60 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 208,40 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 122,10 Białko ogółem [g] 33,20 Tłuszcz [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 181,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 311,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 WW [Por] 18,00 Potas [mg] 2 656,60 Sód [mg] 8 089,40 Fosfor [mg] 567,60 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 211,20 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g				Energia [kcal] 1038,30 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 160,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 309,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 346,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 15,90 Potas [mg] 2 589,30 Sód [mg] 8 088,20 Fosfor [mg] 563,10 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 209,70 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	zupa mleczna kolacja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
13.02.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (<i>GLU</i>) ryż projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 906,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 460,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Wapń [mg] 1 165,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 938,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 46,40 Potas [mg] 3 469,00 Sód [mg] 2 220,90 Fosfor [mg] 1 702,90 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 315,50 Witamina D [ug] 1,10
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 173,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 2 955,90 Sód [mg] 3 898,60 Fosfor [mg] 1 656,00 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 298,40 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 173,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,40 Blonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 2 955,90 Sód [mg] 3 898,60 Fosfor [mg] 1 656,00 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 298,40 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 593,60 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 551,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,20 Blonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 2 810,30 Sód [mg] 5 022,80 Fosfor [mg] 1 819,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 286,40 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 534,60 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 81,00 Węglowodany ogółem [g] 362,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 623,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 129,20 Blonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 3 089,80 Sód [mg] 4 696,80 Fosfor [mg] 1 713,30 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 303,90 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU)	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na sło 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 218,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 334,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Wapń [mg] 313,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 091,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 2 695,40 Sód [mg] 4 247,50 Fosfor [mg] 1 413,40 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 264,70 Witamina D [ug] 1,50
	vegetariańska	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na sło 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 202,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 511,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Wapń [mg] 1 550,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 51,30 Potas [mg] 3 939,70 Sód [mg] 2 251,80 Fosfor [mg] 1 974,80 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 413,70 Witamina D [ug] 0,70
	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 400 ml (SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 192,00 Białko ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 325,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Wapń [mg] 229,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 074,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 2 145,80 Sód [mg] 2 662,80 Fosfor [mg] 957,10 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 150,60 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 203,70 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 314,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 549,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 475,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 2 819,00 Sód [mg] 2 189,30 Fosfor [mg] 1 414,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 245,60 Witamina D [ug] 1,50
	zupa męczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 832,70 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 951,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 171,10 Sód [mg] 4 224,00 Fosfor [mg] 1 499,40 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 300,10 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	niskobiałkowy/potasu/sodu	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 796,30 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 456,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 1 170,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 45,90 Potas [mg] 2 828,30 Sód [mg] 3 555,80 Fosfor [mg] 1 581,20 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 290,80 Witamina D [ug] 0,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 202,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 511,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Wapń [mg] 1 550,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 51,30 Potas [mg] 3 939,70 Sód [mg] 2 251,80 Fosfor [mg] 1 974,80 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 413,70 Witamina D [ug] 0,70
	anoreksja Milena	kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 57 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 486,90 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 385,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 861,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 875,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 093,20 Sód [mg] 2 077,00 Fosfor [mg] 1 472,30 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 271,40 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	anoreksja Joanna	kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słon 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 776,30 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 454,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 913,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 971,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 45,60 Potas [mg] 3 562,20 Sód [mg] 2 560,40 Fosfor [mg] 1 587,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 321,40 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słon 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 593,60 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 551,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 2 810,30 Sód [mg] 5 022,80 Fosfor [mg] 1 819,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 286,40 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy b/śmietany 140 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 686,40 Białko ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 900,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 882,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 45,80 Potas [mg] 3 080,80 Sód [mg] 2 010,30 Fosfor [mg] 1 442,20 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 331,50 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 954,40 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 479,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 1 193,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 48,20 Potas [mg] 3 939,30 Sód [mg] 2 664,70 Fosfor [mg] 1 826,10 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 358,00 Witamina D [ug] 1,00
	łatwostrawna młodzież	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 173,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 2 955,90 Sód [mg] 3 898,60 Fosfor [mg] 1 656,00 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 298,40 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/ selera	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 987,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 479,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 1 194,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 023,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 48,20 Potas [mg] 3 874,50 Sód [mg] 2 625,10 Fosfor [mg] 1 786,90 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 1,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	podstawowa mielona	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 987,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 479,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 1 194,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 023,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 48,20 Potas [mg] 3 874,50 Sód [mg] 2 625,10 Fosfor [mg] 1 786,90 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 1,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 664,80 Białko ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 404,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 573,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 116,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 1 830,80 Sód [mg] 2 716,90 Fosfor [mg] 923,60 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 138,80 Witamina D [ug] 1,20
	niskopłynowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 173,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 2 955,90 Sód [mg] 3 898,60 Fosfor [mg] 1 656,00 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 298,40 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż z warzywami i serem żółtym 300 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na sło- no 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 709,50 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 367,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Wapń [mg] 1 671,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 322,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 2 747,80 Sód [mg] 3 382,30 Fosfor [mg] 2 078,60 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 295,80 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa biłaktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 57 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy b/śmietany 140 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 511,90 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 425,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 547,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 774,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 3 049,40 Sód [mg] 2 523,20 Fosfor [mg] 1 275,30 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 271,00 Witamina D [ug] 1,00
	wegetariańska oddział dzienny miodziężowy			zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 619,70 Białko ogółem [g] 33,20 Tłuszcz [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 107,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,40 Wapń [mg] 79,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 415,80 Błonnik pokarmowy [g] 7,60 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 1 117,70 Sód [mg] 1 019,70 Fosfor [mg] 506,00 Żelazo [mg] 3,00 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 90,00 Witamina D [ug] 0,60
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 400 ml (SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 608,30 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 110,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Wapń [mg] 92,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 647,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 WW [Por] 11,10 Potas [mg] 1 194,10 Sód [mg] 1 748,30 Fosfor [mg] 490,20 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 105,30 Witamina D [ug] 0,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 081,70 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 29,50 Węglowodany ogółem [g] 189,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 424,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 688,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,20 WW [Por] 19,10 Potas [mg] 864,70 Sód [mg] 1 798,30 Fosfor [mg] 457,40 Żelazo [mg] 3,10 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 92,30 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy b/śmietany 140 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 836,60 Białko ogółem [g] 15,40 Tłuszcz [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 172,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Wapń [mg] 298,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 291,70 Błonnik pokarmowy [g] 5,70 WW [Por] 17,30 Potas [mg] 638,30 Sód [mg] 1 027,80 Fosfor [mg] 355,70 Żelazo [mg] 2,10 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 62,20 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 002,20 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 175,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Wapń [mg] 387,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 426,70 Błonnik pokarmowy [g] 5,70 WW [Por] 17,60 Potas [mg] 742,70 Sód [mg] 1 061,10 Fosfor [mg] 419,60 Żelazo [mg] 2,20 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 71,20 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g				Energia [kcal] 602,20 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 103,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,40 Wapń [mg] 77,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 414,30 Błonnik pokarmowy [g] 6,90 WW [Por] 10,40 Potas [mg] 1 066,80 Sód [mg] 1 019,00 Fosfor [mg] 502,60 Żelazo [mg] 2,90 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 88,90 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
14.02.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 926,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 423,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 1 152,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 650,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 4 279,90 Sód [mg] 5 364,20 Fosfor [mg] 2 254,50 Żelazo [mg] 43,20 Witamina B12 [ug] 49,70 Magnez [mg] 348,20 Witamina D [ug] 2,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 832,00 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 422,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 159,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 061,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 3 961,70 Sód [mg] 5 683,80 Fosfor [mg] 1 922,00 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 336,40 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jablko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 690,10 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 423,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 964,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 138,50 Blonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 4 383,50 Sód [mg] 5 047,40 Fosfor [mg] 1 872,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 347,10 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z zółdków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 844,70 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 913,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,90 Blonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 929,20 Sód [mg] 6 319,90 Fosfor [mg] 2 139,70 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 337,80 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jablko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 583,40 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 362,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 565,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 232,40 Blonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 359,10 Sód [mg] 5 484,50 Fosfor [mg] 1 939,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 350,60 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 208,40 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 268,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 678,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 27,10 Potas [mg] 3 159,20 Sód [mg] 4 705,20 Fosfor [mg] 1 603,00 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 257,20 Witamina D [ug] 1,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 391,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 490,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 696,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 108,00 Sód [mg] 3 704,40 Fosfor [mg] 2 492,30 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 359,50 Witamina D [ug] 1,10
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 500 ml (JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 557,30 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 362,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Wapń [mg] 146,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 836,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 2 620,10 Sód [mg] 2 961,30 Fosfor [mg] 651,00 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 154,80 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 097,20 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 262,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 482,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 349,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 26,40 Potas [mg] 4 217,60 Sód [mg] 1 690,10 Fosfor [mg] 1 657,70 Żelazo [mg] 18,30 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 298,10 Witamina D [ug] 1,90
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 011,70 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 446,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Wapń [mg] 1 180,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 211,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 44,90 Potas [mg] 4 491,30 Sód [mg] 5 695,80 Fosfor [mg] 1 962,10 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 898,80 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 418,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 1 204,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 352,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 004,50 Sód [mg] 7 827,80 Fosfor [mg] 2 015,10 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 3,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 391,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 490,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 696,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 108,00 Sód [mg] 3 704,40 Fosfor [mg] 2 492,30 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 359,50 Witamina D [ug] 1,10
	anoreksja Milena	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz w ołowy dieta 185 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 497,80 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 381,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 637,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 163,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 445,10 Sód [mg] 4 663,30 Fosfor [mg] 1 500,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 278,40 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz w ołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 792,10 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 1 138,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 557,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 4 287,10 Sód [mg] 4 900,80 Fosfor [mg] 1 938,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 344,60 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z zółdków dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 100 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 810,90 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 350,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 779,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 163,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 2 938,90 Sód [mg] 5 732,20 Fosfor [mg] 1 895,50 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 294,60 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzyny 80 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 396,70 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Wapń [mg] 449,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 578,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 2 865,50 Sód [mg] 2 128,00 Fosfor [mg] 1 265,50 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 256,00 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz w ołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 792,10 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 1 138,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 557,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 4 287,10 Sód [mg] 4 900,80 Fosfor [mg] 1 938,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 344,60 Witamina D [ug] 1,70
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z zółdków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 840,20 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 424,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 164,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 120,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 4 116,80 Sód [mg] 5 688,20 Fosfor [mg] 1 933,60 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 340,80 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 918,20 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 421,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 1 147,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 591,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 42,30 Potas [mg] 4 124,80 Sód [mg] 5 359,80 Fosfor [mg] 2 242,90 Żelazo [mg] 42,90 Witamina B12 [ug] 49,70 Magnez [mg] 343,80 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątrobka wieprzowa-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 918,20 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 421,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 1 147,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 591,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 42,30 Potas [mg] 4 124,80 Sód [mg] 5 359,80 Fosfor [mg] 2 242,90 Żelazo [mg] 42,90 Witamina B12 [ug] 49,70 Magnez [mg] 343,80 Witamina D [ug] 2,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 500 ml (JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 485,30 Białko ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 365,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 386,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 902,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 2 860,10 Sód [mg] 4 101,30 Fosfor [mg] 1 071,00 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 178,80 Witamina D [ug] 1,30
	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 832,00 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 422,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 159,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 061,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 3 961,70 Sód [mg] 5 683,80 Fosfor [mg] 1 922,00 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 336,40 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	cukrzyca wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 006,20 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 371,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Wapń [mg] 1 733,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 804,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 240,10 Sód [mg] 4 379,80 Fosfor [mg] 2 955,90 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 10,10 Magnez [mg] 387,00 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) wątroba wieprzowa-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 713,10 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 375,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Wapń [mg] 427,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 425,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 312,20 Sód [mg] 4 038,80 Fosfor [mg] 1 478,20 Żelazo [mg] 42,30 Witamina B12 [ug] 45,90 Magnez [mg] 271,00 Witamina D [ug] 2,50
	zupa mączna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

Oznaczenia alergenów:

<i>GLU</i>	- <i>Zboża zawierające gluten,</i>
<i>SKO</i>	- <i>Skorupiaki i pochodne,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja i pochodne,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby i pochodne,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja i pochodne,</i>
<i>OZ</i>	- <i>Orzechy ziemne i pochodne,</i>
<i>MLE</i>	- <i>Mleko i pochodne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy ,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler i pochodne,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorzycyca i produkty pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Nasiona sezamu i pochodne,</i>
<i>DWU</i>	- <i>Dwutlenek siarki / siarczyny,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i pochodne,</i>
<i>MIE</i>	- <i>Mięczaki i pochodne,</i>