

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 847,80 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 363,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Wapń [mg] 890,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 420,90 Sód [mg] 7 132,50 Fosfor [mg] 1 785,40 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 383,00 Witamina D [ug] 2,10
	łatwo strawna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 522,10 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 376,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 219,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 860,90 Sód [mg] 8 005,10 Fosfor [mg] 1 482,60 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 341,80 Witamina D [ug] 2,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-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 owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 713,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 358,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 864,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 376,60 Sód [mg] 6 814,20 Fosfor [mg] 1 824,30 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 376,30 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 788,80 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 122,30 Węglowodany ogółem [g] 334,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 432,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 194,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 037,20 Sód [mg] 8 608,00 Fosfor [mg] 1 689,70 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 364,40 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser do chleba smakowy 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-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 homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 764,00 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 335,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 445,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 167,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 054,00 Sód [mg] 7 447,70 Fosfor [mg] 1 699,70 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 357,10 Witamina D [ug] 2,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (MLE) 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 konserwowa 36 g salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 394,90 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 298,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 369,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 180,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 3 770,80 Sód [mg] 7 793,10 Fosfor [mg] 1 468,60 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 334,40 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 958,40 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 404,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1 847,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 541,20 Sód [mg] 5 455,10 Fosfor [mg] 2 152,30 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 436,00 Witamina D [ug] 1,10
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/śmietany 500 ml (JAJ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 618,60 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 123,00 Węglowodany ogółem [g] 310,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 136,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 903,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 020,30 Sód [mg] 4 422,60 Fosfor [mg] 868,30 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 191,20 Witamina D [ug] 2,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z makaronem 500 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		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 295,30 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 263,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 311,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 527,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 4 665,00 Sód [mg] 4 157,90 Fosfor [mg] 1 766,50 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 396,40 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	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] 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
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 938,40 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 386,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 877,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 963,10 Sód [mg] 8 198,20 Fosfor [mg] 1 867,50 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 405,00 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 958,40 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 404,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1 847,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 541,20 Sód [mg] 5 455,10 Fosfor [mg] 2 152,30 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 436,00 Witamina D [ug] 1,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka topatkowa 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 konserwowa 36 g salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 704,10 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 314,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 429,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 193,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 549,90 Sód [mg] 10 154,30 Fosfor [mg] 1 628,40 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 350,70 Witamina D [ug] 2,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 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 marmolada 40g 40 g salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 718,40 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 360,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 1 247,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 327,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 853,00 Sód [mg] 4 761,00 Fosfor [mg] 1 598,20 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 375,60 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 822,10 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 362,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 887,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 544,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 406,10 Sód [mg] 7 359,40 Fosfor [mg] 1 783,80 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 383,50 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 758,70 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 362,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 856,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 319,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 433,50 Sód [mg] 8 186,20 Fosfor [mg] 1 827,40 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 390,60 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 822,10 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 362,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 887,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 544,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 406,10 Sód [mg] 7 359,40 Fosfor [mg] 1 783,80 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 383,50 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 822,10 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 362,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 887,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 544,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 406,10 Sód [mg] 7 359,40 Fosfor [mg] 1 783,80 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 383,50 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 500 ml (JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 623,70 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 124,50 Węglowodany ogółem [g] 311,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 279,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 973,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 139,50 Sód [mg] 4 995,00 Fosfor [mg] 1 091,60 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 204,00 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 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) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 919,70 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 134,20 Węglowodany ogółem [g] 351,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 762,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 440,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 024,10 Sód [mg] 5 781,00 Fosfor [mg] 2 144,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 411,00 Witamina D [ug] 1,20
	podstawa b/ml młodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 474,40 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 313,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 294,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 423,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 916,50 Sód [mg] 7 143,50 Fosfor [mg] 1 351,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 341,10 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 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 szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 582,10 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 318,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 287,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 413,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 3 717,90 Sód [mg] 6 665,30 Fosfor [mg] 1 229,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 323,10 Witamina D [ug] 1,90
	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] 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
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka topatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 261,10 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 157,90 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30 Wapń [mg] 1 256,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 441,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 264,40 Sód [mg] 12 940,40 Fosfor [mg] 2 424,90 Żelazo [mg] 20,20 Witamina B12 [ug] 15,10 Magnez [mg] 455,20 Witamina D [ug] 4,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 160,90 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 149,20 Węglowodany ogółem [g] 370,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20 Wapń [mg] 955,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 311,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 306,80 Sód [mg] 12 248,20 Fosfor [mg] 2 000,20 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 445,00 Witamina D [ug] 4,10
	niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 szynka konserwowa 36 g szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 838,00 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 130,70 Węglowodany ogółem [g] 350,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 408,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 466,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 815,40 Sód [mg] 9 388,70 Fosfor [mg] 1 556,90 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 369,10 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 3 155,50 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 148,60 Węglowodany ogółem [g] 369,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Wapń [mg] 740,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 216,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 264,80 Sód [mg] 12 904,70 Fosfor [mg] 2 004,10 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 451,10 Witamina D [ug] 4,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z s selera drobno starta 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g szynka konserwowa 57 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ)	Energia [kcal] 3 060,90 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 137,90 Węglowodany ogółem [g] 376,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Wapń [mg] 669,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 412,50 Blonnik pokarmowy [g] 37,00 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 4 190,90 Sód [mg] 10 221,80 Fosfor [mg] 1 893,90 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 419,50 Witamina D [ug] 2,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 247,40 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 244,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 422,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 964,20 Blonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 24,50 Potas [mg] 3 025,80 Sód [mg] 9 149,80 Fosfor [mg] 1 330,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 304,30 Witamina D [ug] 3,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) 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 jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 049,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 125,80 Węglowodany ogółem [g] 407,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 498,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 808,60 Blonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 3 482,60 Sód [mg] 8 980,00 Fosfor [mg] 2 025,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 381,40 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 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 jajko 100 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 847,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 137,10 Węglowodany ogółem [g] 326,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 312,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 124,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 359,60 Sód [mg] 8 274,40 Fosfor [mg] 1 330,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 408,10 Witamina D [ug] 4,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 507,80 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 287,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 338,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 711,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 28,90 Potas [mg] 4 608,30 Sód [mg] 6 985,40 Fosfor [mg] 1 701,10 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 389,30 Witamina D [ug] 3,00
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka topatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 333,20 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 160,10 Węglowodany ogółem [g] 391,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Wapń [mg] 971,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 410,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 689,00 Sód [mg] 12 644,70 Fosfor [mg] 2 029,40 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 458,50 Witamina D [ug] 4,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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 jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 049,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 125,80 Węglowodany ogółem [g] 407,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 498,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 808,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 3 482,60 Sód [mg] 8 980,00 Fosfor [mg] 2 025,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 381,40 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca IG	chleb razowy 90 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka topatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy 55g/130ml 185 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 90 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 430,30 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 282,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Wapń [mg] 681,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 818,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 WW [Por] 28,10 Potas [mg] 3 851,80 Sód [mg] 9 477,00 Fosfor [mg] 1 866,70 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 424,80 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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 jajko 100 g (JAJ) serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 652,50 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 767,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 581,70 Blonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 2 410,00 Sód [mg] 7 492,30 Fosfor [mg] 1 251,50 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 290,70 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszтет z indy ka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 261,10 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 157,90 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30 Wapń [mg] 1 256,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 441,00 Blonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 264,40 Sód [mg] 12 940,40 Fosfor [mg] 2 424,90 Żelazo [mg] 20,20 Witamina B12 [ug] 15,10 Magnez [mg] 455,20 Witamina D [ug] 4,50
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 160,90 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 149,20 Węglowodany ogółem [g] 370,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20 Wapń [mg] 955,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 311,70 Blonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 306,80 Sód [mg] 12 248,20 Fosfor [mg] 2 000,20 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 445,00 Witamina D [ug] 4,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 261,10 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 157,90 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30 Wapń [mg] 1 256,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 441,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 264,40 Sód [mg] 12 940,40 Fosfor [mg] 2 424,90 Żelazo [mg] 20,20 Witamina B12 [ug] 15,10 Magnez [mg] 455,20 Witamina D [ug] 4,50
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 261,10 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 157,90 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30 Wapń [mg] 1 256,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 441,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 264,40 Sód [mg] 12 940,40 Fosfor [mg] 2 424,90 Żelazo [mg] 20,20 Witamina B12 [ug] 15,10 Magnez [mg] 455,20 Witamina D [ug] 4,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 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 jajko 100 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 975,60 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 157,60 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 418,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 160,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 372,10 Sód [mg] 8 987,20 Fosfor [mg] 1 512,10 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 417,50 Witamina D [ug] 4,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 901,40 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 128,30 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 391,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 765,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 302,10 Sód [mg] 9 461,30 Fosfor [mg] 2 068,40 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 368,50 Witamina D [ug] 3,10
	podstawa b/ml młodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszтет z indy ka 100 g (GLU , GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 860,80 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 131,70 Węglowodany ogółem [g] 344,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Wapń [mg] 406,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 158,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 3 929,70 Sód [mg] 12 194,70 Fosfor [mg] 1 608,20 Żelazo [mg] 20,30 Witamina B12 [ug] 12,80 Magnez [mg] 402,50 Witamina D [ug] 4,60
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 jajko 100 g (JAJ) paszтет z indy ka 100 g (GLU , GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 902,50 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 348,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Wapń [mg] 402,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 158,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 738,30 Sód [mg] 11 680,50 Fosfor [mg] 1 496,00 Żelazo [mg] 19,70 Witamina B12 [ug] 12,50 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	vegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 055,40 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 167,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,20 Wapń [mg] 663,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 939,00 Błonnik pokarmowy [g] 16,70 WW [Por] 16,70 Potas [mg] 1 656,40 Sód [mg] 3 452,80 Fosfor [mg] 737,50 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 165,40 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 1 159,80 Białko ogółem [g] 45,50 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 139,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 Wapń [mg] 231,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 464,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 269,50 Sód [mg] 6 471,40 Fosfor [mg] 728,80 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 216,30 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy -normalne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 105,50 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 44,70 Węglowodany ogółem [g] 155,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 221,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 121,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 WW [Por] 15,50 Potas [mg] 2 109,60 Sód [mg] 6 418,30 Fosfor [mg] 650,80 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 204,20 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 087,10 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 155,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Wapń [mg] 211,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 106,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 WW [Por] 15,50 Potas [mg] 2 098,00 Sód [mg] 6 414,60 Fosfor [mg] 643,70 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 203,20 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa b/infuktozy oddział dzienny młodzież			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)					Energia [kcal] 1 021,70 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 44,50 Węglowodany ogółem [g] 134,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 218,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 119,70 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 2 042,30 Sód [mg] 6 417,10 Fosfor [mg] 646,30 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 202,70 Witamina D [ug] 1,30
	zupa męczna 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 877,60 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 363,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 837,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 928,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 224,20 Sód [mg] 5 612,90 Fosfor [mg] 1 650,20 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 347,70 Witamina D [ug] 2,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 774,00 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 353,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,20 Wapń [mg] 807,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 096,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 322,10 Sód [mg] 8 065,20 Fosfor [mg] 1 645,70 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 361,20 Witamina D [ug] 2,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 799,70 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 353,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Wapń [mg] 807,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 096,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 349,60 Sód [mg] 8 070,40 Fosfor [mg] 1 661,60 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 363,10 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) 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 twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 882,40 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 129,00 Węglowodany ogółem [g] 337,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 732,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 983,80 Blonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 288,70 Sód [mg] 8 726,90 Fosfor [mg] 1 972,80 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 20,10 Magnez [mg] 379,50 Witamina D [ug] 11,60
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-diet pilotaz 100 g (JAJ) 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 768,10 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 121,90 Węglowodany ogółem [g] 338,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 360,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 925,20 Blonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 3 921,60 Sód [mg] 8 708,10 Fosfor [mg] 1 568,60 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 342,10 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 125,00 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 249,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 325,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 773,90 Blonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 24,90 Potas [mg] 3 461,80 Sód [mg] 6 712,30 Fosfor [mg] 1 217,50 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 279,00 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem biały m-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 915,90 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 420,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 1 052,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 011,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 2 489,90 Sód [mg] 4 623,80 Fosfor [mg] 1 674,20 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 298,80 Witamina D [ug] 1,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 500 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) 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 szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 491,20 Białko ogółem [g] 74,20 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 315,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 207,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 826,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 3 178,10 Sód [mg] 6 092,90 Fosfor [mg] 951,70 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 205,40 Witamina D [ug] 2,30
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 2 477,30 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 255,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 347,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 415,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 25,60 Potas [mg] 4 499,90 Sód [mg] 5 751,80 Fosfor [mg] 1 653,90 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 394,60 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	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] 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
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2946,40 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 125,90 Węglowodany ogółem [g] 372,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30 Wapń [mg] 832,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 261,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 4 866,40 Sód [mg] 7 934,10 Fosfor [mg] 1 684,30 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 378,90 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodziwowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2915,90 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 420,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 1 052,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 011,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 2 489,90 Sód [mg] 4 623,80 Fosfor [mg] 1 674,20 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 298,80 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	cukrzyca IG	chleb razowy 90 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy diety 80 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) 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 razowy 90 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 388,80 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 271,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 695,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 897,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 27,00 Potas [mg] 3 103,80 Sód [mg] 8 658,00 Fosfor [mg] 1 913,10 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 19,30 Magnez [mg] 374,40 Witamina D [ug] 11,10
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 500 ml (GLU, SEL) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twaróg 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 725,30 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 388,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 456,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 810,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 WW [Por] 39,00 Potas [mg] 1 767,20 Sód [mg] 4 265,30 Fosfor [mg] 1 206,20 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 239,20 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 877,60 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 363,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 837,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 928,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 224,20 Sód [mg] 5 612,90 Fosfor [mg] 1 650,20 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 347,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 774,00 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 353,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,20 Wapń [mg] 807,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 096,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 322,10 Sód [mg] 8 065,20 Fosfor [mg] 1 645,70 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 361,20 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	produkt mleczny/owoc 1 szt	Energia [kcal] 2 877,60 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 363,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 837,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 928,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 224,20 Sód [mg] 5 612,90 Fosfor [mg] 1 650,20 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 347,70 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) 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 pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 676,50 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 341,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 829,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 932,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 164,70 Sód [mg] 6 594,80 Fosfor [mg] 1 617,60 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 343,30 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) 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 szynka bezglutenowa 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 547,70 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 319,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 249,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 914,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 264,70 Sód [mg] 5 722,40 Fosfor [mg] 978,50 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 208,70 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym cukrzyca 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	Energia [kcal] 2 594,10 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 327,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 909,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 991,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 2 204,60 Sód [mg] 5 103,00 Fosfor [mg] 1 867,40 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 236,90 Witamina D [ug] 10,60
	podstawa b/ml młodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 500 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 612,60 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 329,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 265,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 734,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 3 602,90 Sód [mg] 5 832,60 Fosfor [mg] 1 213,90 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 298,60 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa a 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 500 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 pieczeń rzymska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 584,50 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 331,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 313,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 740,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 3 565,00 Sód [mg] 5 802,40 Fosfor [mg] 1 278,70 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 295,60 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 916,70 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 44,30 Węglowodany ogółem [g] 106,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,90 Wapń [mg] 204,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 356,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 WW [Por] 10,50 Potas [mg] 2 187,10 Sód [mg] 4 164,70 Fosfor [mg] 528,40 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 156,00 Witamina D [ug] 0,90
	zupa mleczna kolaża					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
07.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) 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 -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 772,00 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 358,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 775,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 186,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 494,50 Sód [mg] 5 788,00 Fosfor [mg] 1 777,70 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 379,50 Witamina D [ug] 3,00
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 530,50 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 353,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 841,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 229,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 211,30 Sód [mg] 5 140,60 Fosfor [mg] 1 742,70 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 356,50 Witamina D [ug] 1,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 529,00 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 359,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 888,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 792,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 467,40 Sód [mg] 5 596,00 Fosfor [mg] 1 784,40 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 373,80 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kaleriów z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser zółty 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 konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 667,40 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 345,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 725,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 306,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 810,60 Sód [mg] 6 179,20 Fosfor [mg] 1 752,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 349,90 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c 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 konserwowa 57 g	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 578,00 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 362,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 684,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 774,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 488,90 Sód [mg] 6 090,50 Fosfor [mg] 1 791,00 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 382,10 Witamina D [ug] 1,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kaleriów z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) 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 konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 048,30 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 259,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 309,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 3 427,70 Sód [mg] 4 815,00 Fosfor [mg] 1 320,90 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 284,50 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, 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] 2 626,60 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 367,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 427,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 520,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 2 902,70 Sód [mg] 4 735,10 Fosfor [mg] 1 735,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 291,80 Witamina D [ug] 4,80
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g marchewka 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 57 g		Energia [kcal] 2 512,40 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 320,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 163,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 571,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 186,30 Sód [mg] 3 545,20 Fosfor [mg] 823,10 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 193,90 Witamina D [ug] 2,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 040,70 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 259,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 262,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 013,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 4 200,70 Sód [mg] 2 627,50 Fosfor [mg] 1 523,80 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 302,70 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, 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] 2626,60 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 367,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1427,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1520,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 2902,70 Sód [mg] 4735,10 Fosfor [mg] 1735,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 291,80 Witamina D [ug] 4,80
	cukrzyca IG	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kaleriów z masłem i bułką tartą 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 razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2349,90 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 278,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 729,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1305,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 WW [Por] 28,00 Potas [mg] 3548,90 Sód [mg] 5706,80 Fosfor [mg] 1886,00 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 388,30 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem b/s mietany 500 ml (GLU, JAJ, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/s mietany 100 g ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 602,80 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Wapń [mg] 1 341,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 132,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 255,00 Sód [mg] 5 465,20 Fosfor [mg] 2 053,30 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 35,40 Magnez [mg] 321,60 Witamina D [ug] 20,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) 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 -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 818,30 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 365,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 782,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 224,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 4 545,20 Sód [mg] 5 665,30 Fosfor [mg] 1 732,10 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 372,70 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) 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 -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 772,00 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 358,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 775,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 186,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 494,50 Sód [mg] 5 788,00 Fosfor [mg] 1 777,70 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 379,50 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) 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 -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 514,30 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 360,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 762,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 187,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 322,90 Sód [mg] 4 983,40 Fosfor [mg] 1 669,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 371,40 Witamina D [ug] 2,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezgluten b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, 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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 494,70 Białko ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 318,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 276,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 342,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 135,80 Sód [mg] 4 074,10 Fosfor [mg] 1 021,10 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 197,50 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g	jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) ser żółty 57 g (MLE)	ser żółty cukrzycowe 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 538,90 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 331,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Wapń [mg] 1 547,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 551,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 2 646,10 Sód [mg] 4 895,40 Fosfor [mg] 1 781,70 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 278,90 Witamina D [ug] 4,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ , SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem b/s mietany 500 ml (GLU , JAJ , SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy b/s mietany 130 ml (GLU) 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 b/s mietany 100 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 528,80 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 325,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 268,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 709,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 4 144,60 Sód [mg] 5 873,20 Fosfor [mg] 1 426,90 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 340,90 Witamina D [ug] 3,00
	vegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 841,40 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 23,90 Węglowodany ogółem [g] 136,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,90 Wapń [mg] 116,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 283,80 Błonnik pokarmowy [g] 7,40 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 1 031,10 Sód [mg] 2 454,60 Fosfor [mg] 321,60 Żelazo [mg] 2,90 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 81,60 Witamina D [ug] 0,40
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g kalańtor z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 821,90 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 103,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Wapń [mg] 96,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 227,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 10,30 Potas [mg] 2 124,20 Sód [mg] 2 326,50 Fosfor [mg] 548,40 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 143,60 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1030,20 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 34,00 Węglowodany ogółem [g] 145,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,40 Wapń [mg] 168,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 216,90 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 WW [Por] 14,60 Potas [mg] 2 459,80 Sód [mg] 2 565,70 Fosfor [mg] 684,70 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 163,40 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1041,90 Białko ogółem [g] 46,90 Tłuszcz [g] 40,30 Węglowodany ogółem [g] 137,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,10 Wapń [mg] 134,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 577,80 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 2 512,00 Sód [mg] 2 790,80 Fosfor [mg] 666,60 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 165,20 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 g 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)				Energia [kcal] 1007,20 Białko ogółem [g] 50,90 Tłuszcz [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 125,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Wapń [mg] 147,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 279,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 374,90 Sód [mg] 2 974,00 Fosfor [mg] 699,00 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 166,70 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	zupa mleczna kociąca					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
08.01.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 821,30 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 317,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 508,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 4 714,40 Sód [mg] 9 759,60 Fosfor [mg] 2 505,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 444,70 Witamina D [ug] 11,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 827,60 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 354,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 776,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 041,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 432,50 Sód [mg] 9 554,50 Fosfor [mg] 1 976,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 403,90 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 808,80 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 355,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 807,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 4 469,30 Sód [mg] 9 566,00 Fosfor [mg] 1 999,20 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 407,00 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z porem 50 g (MLE)	krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczark 50g 50 g (JAJ, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 863,00 Białko ogółem [g] 154,10 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 329,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 1 261,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 392,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 709,10 Sód [mg] 10 472,70 Fosfor [mg] 2 670,10 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 453,00 Witamina D [ug] 13,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 796,90 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 114,90 Węglowodany ogółem [g] 337,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 644,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 961,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 491,40 Sód [mg] 10 245,40 Fosfor [mg] 2 126,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 417,70 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 144,30 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 256,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Wapń [mg] 312,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 770,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 WW [Por] 25,50 Potas [mg] 3 777,10 Sód [mg] 9 147,10 Fosfor [mg] 1 588,20 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 339,00 Witamina D [ug] 2,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem-proj ekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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 sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 3 091,40 Białko ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 370,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Wapń [mg] 2 320,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 040,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 510,80 Sód [mg] 8 916,20 Fosfor [mg] 2 933,20 Żelazo [mg] 19,40 Witamina B12 [ug] 39,90 Magnez [mg] 423,30 Witamina D [ug] 22,30
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik z kaszy jaglonej 500 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona z sosem winogret 80 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 szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 596,50 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 317,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 117,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 870,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 201,30 Sód [mg] 7 492,80 Fosfor [mg] 1 101,80 Żelazo [mg] 8,40 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 263,70 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 274,70 Białko ogółem [g] 134,90 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 235,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 262,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 204,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 23,70 Potas [mg] 4 709,40 Sód [mg] 7 107,00 Fosfor [mg] 1 821,30 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 370,20 Witamina D [ug] 3,00
	zupa mączna 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
	bogatobieżna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 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 ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z salaty lodowej i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 844,70 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 788,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 177,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 4 734,60 Sód [mg] 9 563,10 Fosfor [mg] 2 000,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 413,30 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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 sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 3 091,40 Białko ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 370,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Wapń [mg] 2 320,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 040,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 510,80 Sód [mg] 8 916,20 Fosfor [mg] 2 933,20 Żelazo [mg] 19,40 Witamina B12 [ug] 39,90 Magnez [mg] 423,30 Witamina D [ug] 22,30
	cukrzyca IG	chleb razowy 90 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z serem 50 g (MLE)	krupnik 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 90 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 372,40 Białko ogółem [g] 138,20 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 262,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Wapń [mg] 1 062,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 3 592,20 Sód [mg] 10 073,90 Fosfor [mg] 2 583,20 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 20,60 Magnez [mg] 439,20 Witamina D [ug] 12,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona z sosem winogret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek b/śmietany 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 845,60 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 337,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Wapń [mg] 1 819,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 905,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 2 910,90 Sód [mg] 8 727,70 Fosfor [mg] 2 573,70 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 38,20 Magnez [mg] 372,30 Witamina D [ug] 22,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 821,30 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 317,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 508,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 4 714,40 Sód [mg] 9 759,60 Fosfor [mg] 2 505,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 444,70 Witamina D [ug] 11,90
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 821,30 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 317,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 508,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 4 714,40 Sód [mg] 9 759,60 Fosfor [mg] 2 505,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 444,70 Witamina D [ug] 11,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 821,30 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 317,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 1 508,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 4 714,40 Sód [mg] 9 759,60 Fosfor [mg] 2 505,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 444,70 Witamina D [ug] 11,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik z kaszy jaglanej 500 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona z sosem winegret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml 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		Energia [kcal] 2 718,70 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 127,80 Węglowodany ogółem [g] 316,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 217,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 897,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 3 301,30 Sód [mg] 7 967,80 Fosfor [mg] 1 276,80 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 273,70 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg z porem 50 g (MLE)	krupnik 500 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE) chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 75 g		Energia [kcal] 3 288,60 Białko ogółem [g] 161,70 Tłuszcz [g] 130,20 Węglowodany ogółem [g] 395,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Wapń [mg] 2 523,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 088,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 3 830,00 Sód [mg] 9 613,50 Fosfor [mg] 3 202,70 Żelazo [mg] 20,30 Witamina B12 [ug] 40,60 Magnez [mg] 463,10 Witamina D [ug] 22,40
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 584,70 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 289,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 1 028,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 326,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 28,70 Potas [mg] 4 141,80 Sód [mg] 9 578,60 Fosfor [mg] 2 160,40 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 19,70 Magnez [mg] 395,90 Witamina D [ug] 11,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 943,00 Białko ogółem [g] 36,40 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 143,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Wapń [mg] 297,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 743,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 WW [Por] 14,40 Potas [mg] 780,10 Sód [mg] 4 868,70 Fosfor [mg] 469,30 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 114,10 Witamina D [ug] 0,40
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 827,00 Białko ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 88,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 329,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 WW [Por] 7,60 Potas [mg] 2 337,00 Sód [mg] 5 420,90 Fosfor [mg] 821,60 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 188,40 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 928,60 Białko ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Wapń [mg] 103,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 488,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 563,20 Sód [mg] 5 660,20 Fosfor [mg] 826,50 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 194,30 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	podstawowa iaktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 928,60 Białko ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Wapń [mg] 103,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 488,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 563,20 Sód [mg] 5 660,20 Fosfor [mg] 826,50 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 194,30 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			krupnik 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g				Energia [kcal] 844,90 Białko ogółem [g] 58,90 Tłuszcz [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Wapń [mg] 101,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 486,40 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 WW [Por] 7,80 Potas [mg] 2 495,90 Sód [mg] 5 659,00 Fosfor [mg] 822,00 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 192,80 Witamina D [ug] 1,50
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 460,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 858,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 3 675,30 Sód [mg] 3 878,10 Fosfor [mg] 1 886,80 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 376,10 Witamina D [ug] 1,70
	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		ziemniaczana 500 ml (GLU, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 831,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 440,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 843,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 121,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 3 492,80 Sód [mg] 7 046,30 Fosfor [mg] 1 754,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 341,50 Witamina D [ug] 1,90
	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym-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 kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 737,80 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodany ogółem [g] 435,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 842,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 039,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 43,60 Potas [mg] 3 490,20 Sód [mg] 7 045,30 Fosfor [mg] 1 753,20 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 341,40 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	ziemniaczana 500 ml (GLU , SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg na słońce 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 786,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 378,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 675,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 031,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 318,50 Sód [mg] 7 696,00 Fosfor [mg] 1 832,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 335,80 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	ziemniaczana 500 ml (GLU , 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 kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słońce 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 786,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 378,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 675,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 031,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 318,50 Sód [mg] 7 696,00 Fosfor [mg] 1 832,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 335,80 Witamina D [ug] 1,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ)		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU , 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 mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 171,00 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 268,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 343,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 689,20 Błonnik pokarmowy [g] 16,80 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 2 048,10 Sód [mg] 4 164,40 Fosfor [mg] 1 335,00 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 208,50 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	vegetariańska	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 163,80 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 466,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 968,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 3 840,30 Sód [mg] 3 182,10 Fosfor [mg] 2 186,00 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 414,10 Witamina D [ug] 1,30
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka bezglutenowa 57 g		ziemniaczana 500 ml (GLU, 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 szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 589,80 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 367,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 209,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 979,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 2 099,60 Sód [mg] 5 444,40 Fosfor [mg] 805,90 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 143,90 Witamina D [ug] 1,50
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU)		ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 362,90 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 306,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 385,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 586,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 30,70 Potas [mg] 3 865,40 Sód [mg] 4 510,50 Fosfor [mg] 1 843,50 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 382,10 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	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
	bogatobreszkowa	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		ziemniaczana 500 ml (GLU, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 003,80 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 462,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 859,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 219,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 3 875,00 Sód [mg] 7 442,80 Fosfor [mg] 1 783,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 355,00 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 163,80 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 466,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 968,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 3 840,30 Sód [mg] 3 182,10 Fosfor [mg] 2 186,00 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 414,10 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	cukrzyca IG	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg na słoje 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 553,90 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 332,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 684,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 031,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 544,10 Sód [mg] 7 619,80 Fosfor [mg] 2 028,40 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 402,40 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homo b/laktozy 150 g		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 664,40 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 412,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Wapń [mg] 320,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 098,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 41,30 Potas [mg] 3 053,60 Sód [mg] 2 503,20 Fosfor [mg] 1 582,10 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 342,00 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa młodzież	grycik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 460,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 858,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 3 675,30 Sód [mg] 3 878,10 Fosfor [mg] 1 886,80 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 376,10 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	latwostrawna młodzież	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		ziemniaczana 500 ml (GLU, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 831,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 440,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 843,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 121,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 3 492,80 Sód [mg] 7 046,30 Fosfor [mg] 1 754,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 341,50 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/ selera	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 460,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 858,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 3 675,30 Sód [mg] 3 878,10 Fosfor [mg] 1 886,80 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 376,10 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa mielona	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 460,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 858,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 3 675,30 Sód [mg] 3 878,10 Fosfor [mg] 1 886,80 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 376,10 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka bezglutenowa 57 g		ziemniaczana 500 ml (GLU, 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 szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 589,80 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 367,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 209,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 979,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 2 099,60 Sód [mg] 5 444,40 Fosfor [mg] 805,90 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 143,90 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 pomidor 50 g 50 g twaróg na słońcu 50 g (MLE)	chleb 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 823,20 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 402,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Wapń [mg] 705,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 180,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 3 721,10 Sód [mg] 3 361,10 Fosfor [mg] 2 100,90 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 402,70 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami 500 ml 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 żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 712,00 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 407,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 312,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 845,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 3 083,20 Sód [mg] 3 851,60 Fosfor [mg] 1 514,70 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 323,20 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa grochowa z ziemniakami 300 ml 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] 50,80 Tłuszcz [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 165,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Wapń [mg] 200,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 374,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,50 Potas [mg] 1 034,60 Sód [mg] 2 935,90 Fosfor [mg] 656,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 123,10 Witamina D [ug] 0,60
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 888,40 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 138,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 181,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 327,10 Błonnik pokarmowy [g] 6,10 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 881,30 Sód [mg] 1 181,10 Fosfor [mg] 557,60 Żelazo [mg] 2,90 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 80,00 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grochowa z ziemniakami 300 ml 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] 50,80 Tłuszcz [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 165,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Wapń [mg] 200,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 374,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,50 Potas [mg] 1 034,60 Sód [mg] 2 935,90 Fosfor [mg] 656,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 123,10 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	podstawowa/laktazo dzienny młodzieżowy			zupa grochowa z ziemniakami 300 ml 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] 50,80 Tłuszcz [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 165,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Wapń [mg] 200,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 374,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 16,50 Potas [mg] 1 034,60 Sód [mg] 2 935,90 Fosfor [mg] 656,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 123,10 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa grochowa z ziemniakami 300 ml makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)				Energia [kcal] 828,20 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 15,30 Węglowodany ogółem [g] 129,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Wapń [mg] 197,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 332,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 965,70 Sód [mg] 2 934,10 Fosfor [mg] 651,00 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 121,60 Witamina D [ug] 0,50
	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] 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z ogórkami świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 776,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 412,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 128,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 214,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 719,60 Sód [mg] 6 784,40 Fosfor [mg] 1 966,20 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 0,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 798,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 412,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 1 123,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 239,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 788,10 Sód [mg] 6 782,60 Fosfor [mg] 1 963,60 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,00 Witamina D [ug] 0,90
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 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 pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 685,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 408,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 853,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 157,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 3 767,10 Sód [mg] 6 500,80 Fosfor [mg] 1 800,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 343,90 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 034,20 Białko ogółem [g] 156,60 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 428,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Wapń [mg] 1 278,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 415,80 Błonnik pokarmowy [g] 58,80 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 6 278,90 Sód [mg] 7 756,30 Fosfor [mg] 2 555,70 Żelazo [mg] 24,00 Witamina B12 [ug] 22,30 Magnez [mg] 456,70 Witamina D [ug] 11,40
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 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 pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 639,00 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 387,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 644,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 094,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 820,10 Sód [mg] 7 284,30 Fosfor [mg] 1 855,10 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 360,40 Witamina D [ug] 0,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 167,40 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 339,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Wapń [mg] 801,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 817,40 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 5 377,10 Sód [mg] 6 580,30 Fosfor [mg] 1 721,90 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 353,50 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońce 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczko 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 pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 840,70 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 426,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 1 176,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 645,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 42,90 Potas [mg] 3 490,20 Sód [mg] 6 328,60 Fosfor [mg] 1 751,80 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 316,30 Witamina D [ug] 3,20
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 500 ml (JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 440,50 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 371,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 280,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 039,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 2 604,10 Sód [mg] 5 606,10 Fosfor [mg] 1 106,00 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 198,90 Witamina D [ug] 0,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 336,80 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 251,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 537,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 569,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 WW [Por] 25,30 Potas [mg] 3 369,40 Sód [mg] 3 291,20 Fosfor [mg] 1 863,60 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 342,30 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	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
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońce 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 808,60 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 416,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 1 135,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 280,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 3 953,40 Sód [mg] 6 781,70 Fosfor [mg] 2 048,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 386,40 Witamina D [ug] 0,90
	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońce 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 840,70 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 426,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 1 176,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 645,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 42,90 Potas [mg] 3 490,20 Sód [mg] 6 328,60 Fosfor [mg] 1 751,80 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 316,30 Witamina D [ug] 3,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	cukrzyca IG	chleb razowy 90 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słonko 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) pasta z kurczaka dieta 50g 50 g masło mix 20g 20 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 506,60 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 315,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 978,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 126,00 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 3 844,30 Sód [mg] 5 480,10 Fosfor [mg] 2 465,80 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 21,50 Magnez [mg] 483,40 Witamina D [ug] 11,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miod 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 604,70 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 683,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 544,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 2 903,20 Sód [mg] 6 143,50 Fosfor [mg] 1 407,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 266,20 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słonko 100 g (MLE) miod 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 776,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 412,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 128,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 214,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 719,60 Sód [mg] 6 784,40 Fosfor [mg] 1 966,20 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 798,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 412,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 1 123,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 239,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 788,10 Sód [mg] 6 782,60 Fosfor [mg] 1 963,60 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,00 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 776,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 412,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 128,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 214,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 719,60 Sód [mg] 6 784,40 Fosfor [mg] 1 966,20 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 776,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 412,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 128,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 214,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 719,60 Sód [mg] 6 784,40 Fosfor [mg] 1 966,20 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 353,70 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 500 ml (JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 439,80 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 372,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 292,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 041,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 2 618,40 Sód [mg] 5 610,20 Fosfor [mg] 1 105,20 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 200,20 Witamina D [ug] 0,60
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 167,40 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 339,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Wapń [mg] 801,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 817,40 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 5 377,10 Sód [mg] 6 580,30 Fosfor [mg] 1 721,90 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 353,50 Witamina D [ug] 0,60
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) jabłko 1 szt	konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)	zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczo wegetariańskie-projekt 350 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	pastę z jajek 50g 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 757,40 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 363,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 1 018,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 801,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 3 449,40 Sód [mg] 6 636,40 Fosfor [mg] 2 008,60 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 318,70 Witamina D [ug] 13,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
10.01.2026 sobota	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g			Energia [kcal] 2 540,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 383,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 635,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 112,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 132,60 Sód [mg] 6 599,30 Fosfor [mg] 1 622,20 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 303,60 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 933,30 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 143,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 295,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 998,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 14,40 Potas [mg] 1 407,00 Sód [mg] 3 131,20 Fosfor [mg] 691,80 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 125,00 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 933,30 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 143,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 295,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 998,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 14,40 Potas [mg] 1 407,00 Sód [mg] 3 131,20 Fosfor [mg] 691,80 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 125,00 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z selera bez jabłka 100 g (MLE)				Energia [kcal] 813,90 Białko ogółem [g] 46,20 Tłuszcz [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 114,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 299,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 508,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 1 358,90 Sód [mg] 2 753,00 Fosfor [mg] 735,30 Żelazo [mg] 2,90 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 124,20 Witamina D [ug] 0,20
	zupa mączna 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
11.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 674,30 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 889,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 294,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 109,80 Sód [mg] 6 424,00 Fosfor [mg] 1 645,30 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 373,10 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 623,40 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 399,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 868,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 291,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 156,40 Sód [mg] 5 238,10 Fosfor [mg] 1 651,30 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 357,60 Witamina D [ug] 1,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 407,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 852,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 134,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 4 286,30 Sód [mg] 5 109,80 Fosfor [mg] 1 653,50 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 1,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 120 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 857,30 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 388,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 796,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 606,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 304,30 Sód [mg] 6 709,20 Fosfor [mg] 1 990,50 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 401,30 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	szynka konserwowa drobiowa w bloku dod.cukrz 36 g	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g	schab gotowany 30 g	Energia [kcal] 2 491,30 Białko ogółem [g] 134,30 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 319,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 515,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 247,60 Blonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 4 353,70 Sód [mg] 6 179,90 Fosfor [mg] 1 837,00 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 358,10 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 163,10 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 302,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 382,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 196,70 Blonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 30,10 Potas [mg] 3 679,10 Sód [mg] 5 760,60 Fosfor [mg] 1 375,60 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 320,30 Witamina D [ug] 1,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) 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 twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 939,40 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 421,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Wapń [mg] 1 358,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 491,50 Blonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 4 610,40 Sód [mg] 4 292,20 Fosfor [mg] 2 263,50 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 436,50 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 500 ml (GLU, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) 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 twaróg 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 360,30 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 360,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 307,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 154,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 104,60 Sód [mg] 8 250,10 Fosfor [mg] 1 006,60 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 251,30 Witamina D [ug] 1,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 020,50 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 248,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 247,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 095,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 25,00 Potas [mg] 4 382,70 Sód [mg] 3 561,40 Fosfor [mg] 1 531,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 316,30 Witamina D [ug] 1,90
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 801,80 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 419,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 903,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 465,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 4 608,30 Sód [mg] 6 093,50 Fosfor [mg] 1 687,40 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 383,50 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 939,40 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 421,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Wapń [mg] 1 358,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 491,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 4 610,40 Sód [mg] 4 292,20 Fosfor [mg] 2 263,50 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 436,50 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca IG	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 248,70 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 81,00 Węglowodany ogółem [g] 287,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Wapń [mg] 790,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 460,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 WW [Por] 28,70 Potas [mg] 3 990,10 Sód [mg] 6 020,80 Fosfor [mg] 2 095,00 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 432,60 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 500 ml (GLU, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) 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 twaróg 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 411,70 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 382,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Wapń [mg] 504,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 316,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 028,10 Sód [mg] 7 706,70 Fosfor [mg] 1 436,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 407,20 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-proj ekt 75 g (GLU, SEL) 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 twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 672,10 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 400,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 872,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 292,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 174,60 Sód [mg] 6 016,00 Fosfor [mg] 1 653,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 364,60 Witamina D [ug] 1,40
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) 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 twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 623,40 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 399,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 868,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 291,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 156,40 Sód [mg] 5 238,10 Fosfor [mg] 1 651,30 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 357,60 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 674,30 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 889,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 294,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 109,80 Sód [mg] 6 424,00 Fosfor [mg] 1 645,30 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 373,10 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 672,10 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 400,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 872,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 292,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 174,60 Sód [mg] 6 016,00 Fosfor [mg] 1 653,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 364,60 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) 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 tw aróg 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 405,00 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 361,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 328,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 3 129,80 Sód [mg] 3 881,70 Fosfor [mg] 1 022,40 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 220,90 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z rzedkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 163,10 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 302,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 382,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 196,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 30,10 Potas [mg] 3 679,10 Sód [mg] 5 760,60 Fosfor [mg] 1 375,60 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 320,30 Witamina D [ug] 1,40
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 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 słono 100 g (MLE) mandarynka 150 g	ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 776,40 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 330,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Wapń [mg] 1 364,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 668,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 4 207,60 Sód [mg] 4 998,10 Fosfor [mg] 2 439,10 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 413,20 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 500 ml (GLU, SEL) pieczeń wołowa-nor-proj ekt 75 g (GLU, SEL) 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 twaróg 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 375,20 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 339,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 379,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 157,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 3 501,90 Sód [mg] 10 609,00 Fosfor [mg] 1 294,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 353,80 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	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
12.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapuszą 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 439,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 335,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 1 224,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 2 624,90 Sód [mg] 5 421,30 Fosfor [mg] 1 475,20 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 272,40 Witamina D [ug] 1,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 445,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 356,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 980,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 073,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 3 167,30 Sód [mg] 5 285,40 Fosfor [mg] 1 464,10 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 297,80 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 546,70 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 344,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 806,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 751,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 008,60 Sód [mg] 4 899,30 Fosfor [mg] 1 496,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 289,70 Witamina D [ug] 2,10
	lekko. mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 445,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 356,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 980,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 073,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 3 167,30 Sód [mg] 5 285,40 Fosfor [mg] 1 464,10 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 297,80 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z kurczaka 50 g	zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50 g (RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 445,70 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 342,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 962,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 2 667,10 Sód [mg] 5 219,40 Fosfor [mg] 1 466,30 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 288,10 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g	pasta z kurczaka 50 g	zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 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 pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 392,00 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 303,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 390,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 913,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 2 739,70 Sód [mg] 4 807,40 Fosfor [mg] 1 395,20 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 263,60 Witamina D [ug] 2,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 134,40 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 309,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 494,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 914,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 2 423,20 Sód [mg] 5 099,60 Fosfor [mg] 1 106,70 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 244,20 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 548,10 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 344,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 1 325,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 198,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 2 611,50 Sód [mg] 4 966,70 Fosfor [mg] 1 548,20 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 262,60 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/s mietany 400 ml (JAJ, SEL) łazanki z kapustą włoską i miesem wieprz. bezglutenowa 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 307,80 Białko ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 309,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 225,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 715,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 1 800,10 Sód [mg] 3 133,50 Fosfor [mg] 491,40 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 109,10 Witamina D [ug] 1,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 173,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 262,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 257,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 970,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 26,40 Potas [mg] 3 309,30 Sód [mg] 2 876,20 Fosfor [mg] 1 455,00 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 268,00 Witamina D [ug] 2,80
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 445,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 356,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 980,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 073,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 3 167,30 Sód [mg] 5 285,40 Fosfor [mg] 1 464,10 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 297,80 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 548,10 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 344,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 1 325,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 198,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 2 611,50 Sód [mg] 4 966,70 Fosfor [mg] 1 548,20 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 262,60 Witamina D [ug] 2,50
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 548,10 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 344,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 1 325,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 198,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 2 611,50 Sód [mg] 4 966,70 Fosfor [mg] 1 548,20 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 262,60 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z kurczaka 50 g	zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU , JAJ , SOJ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB , MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 367,70 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 319,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 1 025,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 269,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 2 876,90 Sód [mg] 5 264,90 Fosfor [mg] 1 664,30 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 330,70 Witamina D [ug] 3,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU , JAJ , 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 ser do chleba b/laktozy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 274,70 Białko ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 315,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 825,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 068,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 2 015,70 Sód [mg] 4 778,30 Fosfor [mg] 1 189,30 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 211,80 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU , JAJ , 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 362,30 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 321,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 1 207,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 942,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 2 439,90 Sód [mg] 5 160,30 Fosfor [mg] 1 434,90 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 260,50 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 368,80 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 342,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 964,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 914,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 2 982,30 Sód [mg] 5 024,40 Fosfor [mg] 1 423,80 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 285,80 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 439,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 335,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 1 224,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 2 624,90 Sód [mg] 5 421,30 Fosfor [mg] 1 475,20 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 272,40 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (GLU, JAJ, 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 439,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 335,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 1 224,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 2 624,90 Sód [mg] 5 421,30 Fosfor [mg] 1 475,20 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 272,40 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, 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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 138,80 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 303,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 878,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 968,90 Blonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 2 242,30 Sód [mg] 4 894,70 Fosfor [mg] 1 197,40 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 246,40 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) łazanki z kapustą włoską i mięsem wieprz. bezglutenowa 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 307,80 Białko ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 309,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 225,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 715,10 Blonnik pokarmowy [g] 21,20 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 1 800,10 Sód [mg] 3 133,50 Fosfor [mg] 491,40 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 109,10 Witamina D [ug] 1,50
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, 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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g		Energia [kcal] 2 057,60 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 295,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 477,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 755,40 Blonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 29,50 Potas [mg] 2 238,20 Sód [mg] 4 838,70 Fosfor [mg] 1 066,40 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 232,30 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE)	zupa pomidorow a z lanym ciastem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU , JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasta z twarógu i ryby 50 g (RYB , MLE)		Energia [kcal] 2 428,80 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 306,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 999,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 2 042,30 Sód [mg] 5 368,30 Fosfor [mg] 1 477,00 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 225,40 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorow a z lanym ciastem b/śmietany 400 ml (GLU , JAJ , 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 165,60 Białko ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 306,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 723,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 970,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 2 029,10 Sód [mg] 5 232,90 Fosfor [mg] 1 116,30 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 221,60 Witamina D [ug] 1,40
	dieta 8			zupa pomidorow a z lanym ciastem 300 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) łazanki z kap. włoską i mięsem wieprz. dieta 300 g (GLU , JAJ)				Energia [kcal] 708,30 Białko ogółem [g] 31,80 Tłuszcz [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 96,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 244,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 326,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,50 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 1 262,10 Sód [mg] 2 141,60 Fosfor [mg] 384,60 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 100,50 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 825,80 Białko ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 120,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Wapń [mg] 130,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 288,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 12,00 Potas [mg] 944,00 Sód [mg] 2 943,70 Fosfor [mg] 331,50 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 81,30 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z lanym ciastem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 816,60 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 125,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 117,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 370,90 Błonnik pokarmowy [g] 8,50 WW [Por] 12,50 Potas [mg] 1 019,60 Sód [mg] 2 928,50 Fosfor [mg] 327,70 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 83,50 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL)				Energia [kcal] 705,20 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 98,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Wapń [mg] 108,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 256,70 Błonnik pokarmowy [g] 7,00 WW [Por] 9,80 Potas [mg] 853,50 Sód [mg] 2 935,10 Fosfor [mg] 312,80 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 77,80 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	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
13.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 734,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 371,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 1 087,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 324,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 006,40 Sód [mg] 8 986,90 Fosfor [mg] 2 196,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 25,30 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 10,50
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 601,10 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 376,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 811,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 451,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 022,00 Sód [mg] 7 280,40 Fosfor [mg] 1 835,50 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 365,90 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 576,30 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Wapń [mg] 825,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 424,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 038,80 Sód [mg] 7 285,60 Fosfor [mg] 1 845,70 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 367,30 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 779,50 Białko ogółem [g] 130,60 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 357,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 732,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 640,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 4 034,00 Sód [mg] 8 555,30 Fosfor [mg] 2 177,80 Żelazo [mg] 17,90 Witamina B12 [ug] 28,70 Magnez [mg] 395,70 Witamina D [ug] 10,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 528,90 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 353,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 395,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 379,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 716,30 Sód [mg] 7 676,60 Fosfor [mg] 1 754,60 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 351,10 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 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) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU , SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 207,60 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 311,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Wapń [mg] 334,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 351,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 562,20 Sód [mg] 7 061,30 Fosfor [mg] 1 588,60 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 350,40 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) papryka fasz., ryżem, pieczarkami ,serem żółtym 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 878,30 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 368,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 1 799,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 847,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 033,40 Sód [mg] 6 244,20 Fosfor [mg] 2 455,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 22,70 Magnez [mg] 361,70 Witamina D [ug] 12,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 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 szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 445,20 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 331,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 157,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 311,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 2 892,20 Sód [mg] 5 409,20 Fosfor [mg] 985,20 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 214,50 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 209,30 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 248,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 277,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 495,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 25,00 Potas [mg] 4 146,50 Sód [mg] 5 411,60 Fosfor [mg] 1 718,90 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 388,40 Witamina D [ug] 1,60
	zupa mączna 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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) papryka fasz., ryżem, pieczarkami i „serem złotym” 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 878,30 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 368,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 1 799,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 847,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 033,40 Sód [mg] 6 244,20 Fosfor [mg] 2 455,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 22,70 Magnez [mg] 361,70 Witamina D [ug] 12,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	cukrzyca IG	herbata b/c 500 ml chleb razowy 90 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż brazowy 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb razowy 90 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	Energia [kcal] 2 373,90 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 279,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 745,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 637,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 WW [Por] 28,00 Potas [mg] 4 088,30 Sód [mg] 8 194,40 Fosfor [mg] 2 283,10 Żelazo [mg] 18,60 Witamina B12 [ug] 28,50 Magnez [mg] 500,70 Witamina D [ug] 10,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser do chleba b/laktozy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) papryka fasz., ryżem, pieczarkami ,serem żółtym 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 601,20 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 325,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 1 318,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 747,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 3 460,80 Sód [mg] 6 063,20 Fosfor [mg] 2 111,10 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 312,90 Witamina D [ug] 12,40
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 749,20 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 1 088,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 342,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 008,40 Sód [mg] 8 987,50 Fosfor [mg] 2 196,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 25,30 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 10,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	dieta 2	chleb razowy 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 199,20 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 317,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 374,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 351,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 3 976,30 Sód [mg] 7 300,90 Fosfor [mg] 1 912,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 509,40 Witamina D [ug] 1,20
	dieta 3	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka 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 kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 175,70 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 328,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 226,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 295,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 406,60 Sód [mg] 6 679,60 Fosfor [mg] 1 329,20 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 312,10 Witamina D [ug] 1,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 601,10 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 376,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 811,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 451,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 022,00 Sód [mg] 7 280,40 Fosfor [mg] 1 835,50 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 365,90 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 749,20 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 1 088,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 342,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 008,40 Sód [mg] 8 987,50 Fosfor [mg] 2 196,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 25,30 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 10,50
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 749,20 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 1 088,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 342,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 008,40 Sód [mg] 8 987,50 Fosfor [mg] 2 196,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 25,30 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 10,50
	cukrzyca b/laktozy	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka 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 serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 685,70 Białko ogółem [g] 129,40 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 356,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 711,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 534,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 3 979,90 Sód [mg] 8 465,60 Fosfor [mg] 2 153,00 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 24,30 Magnez [mg] 391,20 Witamina D [ug] 10,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surowka z warzyw mieszanych 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) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 409,20 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 332,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 277,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 3 012,20 Sód [mg] 5 979,20 Fosfor [mg] 1 195,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 226,50 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 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 serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 472,10 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 328,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 607,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 242,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 435,80 Sód [mg] 8 806,50 Fosfor [mg] 1 851,60 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 23,70 Magnez [mg] 348,00 Witamina D [ug] 10,50
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 853,40 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 141,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 704,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 122,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 2 116,70 Sód [mg] 3 342,40 Fosfor [mg] 800,80 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 143,40 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	cukrzyca oddział dziennej młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż brazowy 200 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 601,90 Białko ogółem [g] 31,30 Tłuszcz [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 102,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Wapń [mg] 56,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 346,60 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 10,20 Potas [mg] 1 312,30 Sód [mg] 2 715,20 Fosfor [mg] 570,10 Żelazo [mg] 2,70 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 186,50 Witamina D [ug]
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż 200 g				Energia [kcal] 604,20 Białko ogółem [g] 30,80 Tłuszcz [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 99,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Wapń [mg] 35,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 345,10 Błonnik pokarmowy [g] 5,40 WW [Por] 10,00 Potas [mg] 1 127,30 Sód [mg] 2 710,80 Fosfor [mg] 463,20 Żelazo [mg] 2,10 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 98,10 Witamina D [ug]
	dieta 8			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż brazowy 200 g				Energia [kcal] 584,40 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 97,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Wapń [mg] 55,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 345,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 9,80 Potas [mg] 1 261,40 Sód [mg] 2 714,40 Fosfor [mg] 566,70 Żelazo [mg] 2,60 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 185,40 Witamina D [ug]

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ryż 200 g				Energia [kcal] 826,90 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 20,60 Węglowodany ogółem [g] 126,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 85,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 659,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 1 883,60 Sód [mg] 5 931,50 Fosfor [mg] 631,40 Żelazo [mg] 3,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 165,30 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa b/mleka oddział dzienny młodzież			ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka po węgiersku podstawa b/ml 55 g (GLU , SEL) ryż 200 g				Energia [kcal] 763,40 Białko ogółem [g] 34,50 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 125,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30 Wapń [mg] 65,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 626,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 WW [Por] 12,50 Potas [mg] 1 718,40 Sód [mg] 5 909,90 Fosfor [mg] 544,30 Żelazo [mg] 3,30 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 152,50 Witamina D [ug]
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ryż 200 g				Energia [kcal] 826,90 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 20,60 Węglowodany ogółem [g] 126,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 85,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 659,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 1 883,60 Sód [mg] 5 931,50 Fosfor [mg] 631,40 Żelazo [mg] 3,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 165,30 Witamina D [ug] 0,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	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
14.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 524,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 714,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 003,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 193,10 Sód [mg] 5 000,90 Fosfor [mg] 1 560,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 353,20 Witamina D [ug] 2,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 411,80 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 348,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 687,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 985,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 888,40 Sód [mg] 5 066,80 Fosfor [mg] 1 458,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 322,40 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 646,10 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 352,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Wapń [mg] 764,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 877,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 3 921,90 Sód [mg] 5 471,30 Fosfor [mg] 1 531,60 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 326,40 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców 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 szynka konserwowa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 401,60 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 401,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 981,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 560,90 Sód [mg] 6 957,50 Fosfor [mg] 1 594,10 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 325,20 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 631,70 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 322,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 486,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 792,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 3 609,40 Sód [mg] 6 641,20 Fosfor [mg] 1 689,70 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 321,00 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 131,30 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 291,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 342,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 960,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 345,70 Sód [mg] 6 312,70 Fosfor [mg] 1 400,80 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 300,30 Witamina D [ug] 2,50
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 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) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 204,60 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 502,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 980,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 088,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 50,30 Potas [mg] 4 280,20 Sód [mg] 5 021,20 Fosfor [mg] 1 684,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 344,10 Witamina D [ug] 3,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 500 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 36 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 347,00 Białko ogółem [g] 63,70 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 331,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 164,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 943,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 2 915,50 Sód [mg] 3 191,10 Fosfor [mg] 812,30 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 178,00 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 007,10 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 220,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 259,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 123,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 22,10 Potas [mg] 4 198,60 Sód [mg] 3 160,90 Fosfor [mg] 1 415,20 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 296,30 Witamina D [ug] 3,20
	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] 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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 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) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 204,60 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 502,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 980,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 088,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 50,30 Potas [mg] 4 280,20 Sód [mg] 5 021,20 Fosfor [mg] 1 684,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 344,10 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców 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 szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 316,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 290,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 398,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 980,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 073,60 Sód [mg] 8 503,80 Fosfor [mg] 1 532,80 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 311,50 Witamina D [ug] 2,60
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) buraczki z jabłkiem 130 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 jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 881,60 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 472,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Wapń [mg] 261,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 939,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 47,30 Potas [mg] 3 465,70 Sód [mg] 3 788,20 Fosfor [mg] 941,40 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 271,40 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miod 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 524,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 714,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 003,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 193,10 Sód [mg] 5 000,90 Fosfor [mg] 1 560,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 353,20 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	podstawowa b/mleka	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 288,30 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 333,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Wapń [mg] 234,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 903,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 620,50 Sód [mg] 4 819,90 Fosfor [mg] 1 215,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 304,40 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 524,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 714,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 003,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 193,10 Sód [mg] 5 000,90 Fosfor [mg] 1 560,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 353,20 Witamina D [ug] 2,20
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 454,10 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 350,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 717,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 995,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 091,30 Sód [mg] 4 988,30 Fosfor [mg] 1 464,10 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 334,20 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 295,50 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 305,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 213,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 905,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 3 475,10 Sód [mg] 6 070,70 Fosfor [mg] 1 358,90 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 313,70 Witamina D [ug] 2,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 36 g jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 390,20 Białko ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 330,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 185,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 799,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 2 887,90 Sód [mg] 2 978,70 Fosfor [mg] 820,70 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 176,70 Witamina D [ug] 2,80
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 056,90 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Wapń [mg] 337,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 960,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 WW [Por] 27,50 Potas [mg] 3 301,30 Sód [mg] 6 195,40 Fosfor [mg] 1 371,40 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 291,60 Witamina D [ug] 2,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	dieta 9	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 130,30 Białko ogółem [g] 74,80 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 319,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 185,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 753,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 3 315,50 Sód [mg] 4 974,70 Fosfor [mg] 1 052,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 273,60 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserw owa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 288,30 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 333,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Wapń [mg] 234,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 903,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 620,50 Sód [mg] 4 819,90 Fosfor [mg] 1 215,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 304,40 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska oddział dzienny miodzięzowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	łatwostrawna młodzież			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 883,00 Białko ogółem [g] 39,30 Tłuszcz [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 126,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Wapń [mg] 110,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 356,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,00 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 313,10 Sód [mg] 2 804,60 Fosfor [mg] 504,20 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 148,40 Witamina D [ug] 1,10
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 692,60 Białko ogółem [g] 38,40 Tłuszcz [g] 21,90 Węglowodany ogółem [g] 92,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 105,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 387,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 WW [Por] 9,20 Potas [mg] 2 068,50 Sód [mg] 3 537,60 Fosfor [mg] 532,40 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 147,40 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 921,10 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 139,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Wapń [mg] 128,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 368,90 Błonnik pokarmowy [g] 13,00 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 571,60 Sód [mg] 2 827,10 Fosfor [mg] 623,90 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 177,70 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	podstawowa iaktozy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 921,10 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 139,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Wapń [mg] 128,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 368,90 Błonnik pokarmowy [g] 13,00 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 2 571,60 Sód [mg] 2 827,10 Fosfor [mg] 623,90 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 177,70 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g mizeria 150 g (MLE)				Energia [kcal] 753,90 Białko ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 101,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30 Wapń [mg] 104,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 401,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,50 WW [Por] 10,10 Potas [mg] 2 156,90 Sód [mg] 3 164,20 Fosfor [mg] 631,90 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 164,70 Witamina D [ug] 0,30
	zupa męczna 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobny -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 964,80 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 388,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 196,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 645,00 Sód [mg] 8 259,90 Fosfor [mg] 2 088,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 404,00 Witamina D [ug] 2,00
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/z awijania 120 g (GLU, JAJ) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 778,10 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 411,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 868,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 307,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 4 301,50 Sód [mg] 8 243,40 Fosfor [mg] 1 632,50 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 381,50 Witamina D [ug] 1,80
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mięsem wieprz..- niskotłusz. 300 g ziemniaki 250 250 g 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) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 803,10 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 434,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 894,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 624,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 717,10 Sód [mg] 5 622,40 Fosfor [mg] 1 714,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 383,40 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE)	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU , JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ)	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) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 778,20 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 404,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 572,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 417,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 4 151,60 Sód [mg] 8 940,90 Fosfor [mg] 1 644,40 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 360,60 Witamina D [ug] 3,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) ryż z warzywami i miesem wieprz.- niskotłusz. 300 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ)	Energia [kcal] 2 772,20 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 430,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 673,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 548,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 4 581,30 Sód [mg] 6 279,20 Fosfor [mg] 1 681,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 366,00 Witamina D [ug] 1,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU , JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 166,40 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 329,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 374,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 070,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 548,60 Sód [mg] 7 826,10 Fosfor [mg] 1 193,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 293,20 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 71,10 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 410,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1 082,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 656,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 2 840,90 Sód [mg] 4 913,80 Fosfor [mg] 1 760,00 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 269,30 Witamina D [ug] 2,20
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g 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 jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 516,70 Białko ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 369,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Wapń [mg] 166,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 152,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 2 981,30 Sód [mg] 4 662,50 Fosfor [mg] 685,20 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 187,60 Witamina D [ug] 1,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 1 982,10 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 257,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Wapń [mg] 280,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 152,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 25,80 Potas [mg] 4 001,50 Sód [mg] 5 987,00 Fosfor [mg] 1 458,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 319,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2612,80 Białko ogółem [g] 71,10 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 410,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1082,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1656,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 2840,90 Sód [mg] 4913,80 Fosfor [mg] 1760,00 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 269,30 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	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) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2693,50 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 384,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 568,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1416,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3664,30 Sód [mg] 8544,70 Fosfor [mg] 1582,70 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 332,40 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 110,90 Białko ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 58,10 Węglowodany ogółem [g] 368,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Wapń [mg] 200,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 520,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 2 216,70 Sód [mg] 2 679,20 Fosfor [mg] 780,40 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 189,70 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob- iowy -pilotaz-diet- a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 964,80 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 388,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 196,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 645,00 Sód [mg] 8 259,90 Fosfor [mg] 2 088,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 404,00 Witamina D [ug] 2,00
	dieta 3	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem-czy- sta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z warzywami i miesem wieprz...- nis kotłusz. 300 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow- e 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 366,70 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 387,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 263,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 457,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 943,50 Sód [mg] 3 823,30 Fosfor [mg] 1 133,10 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 289,30 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 778,10 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 411,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 868,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 307,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 4 301,50 Sód [mg] 8 243,40 Fosfor [mg] 1 632,50 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 381,50 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa b/ selera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 964,80 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 388,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 196,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 645,00 Sód [mg] 8 259,90 Fosfor [mg] 2 088,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 404,00 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 964,80 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 388,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 196,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 645,00 Sód [mg] 8 259,90 Fosfor [mg] 2 088,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 404,00 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	selerowa z makaronem-czy sta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g napój z owoców 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) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 755,70 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 592,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 280,20 Blonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 3 773,60 Sód [mg] 7 071,60 Fosfor [mg] 1 389,60 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 324,60 Witamina D [ug] 2,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g 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 jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 504,70 Białko ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 370,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 318,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 191,60 Blonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 126,50 Sód [mg] 5 431,80 Fosfor [mg] 917,30 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 204,50 Witamina D [ug] 1,60
	niskokaloryczna mbdzież	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 166,40 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 329,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 374,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 070,00 Blonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 548,60 Sód [mg] 7 826,10 Fosfor [mg] 1 193,20 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 293,20 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem b/s mietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zraz wieprzowo-drob- iowy-pilotaz-diet- a 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/s mietany 100 ml (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 jarzynowa b/s mietany 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 448,80 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 295,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 333,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 3 911,60 Sód [mg] 5 833,30 Fosfor [mg] 1 061,30 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 297,20 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabielana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszkanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 585,10 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 123,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,20 Wapń [mg] 80,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 330,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,10 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 850,50 Sód [mg] 1 360,10 Fosfor [mg] 287,70 Żelazo [mg] 2,60 Witamina B12 [ug] 0,10 Magnez [mg] 62,20 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabielana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 772,60 Białko ogółem [g] 26,50 Tłuszcz [g] 25,90 Węglowodany ogółem [g] 118,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 132,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 266,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 1 966,40 Sód [mg] 4 346,90 Fosfor [mg] 451,20 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 148,50 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
15.01.2026 czwartek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabiela 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 978,00 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 136,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Wapń [mg] 238,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 363,50 Błonnik pokarmowy [g] 15,00 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 537,00 Sód [mg] 5 342,70 Fosfor [mg] 593,00 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 186,50 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem-czysta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 916,70 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 128,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Wapń [mg] 203,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 353,60 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 497,40 Sód [mg] 3 931,30 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 170,90 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			selerowa z makaronem zabiela 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU)					Energia [kcal] 894,20 Białko ogółem [g] 37,70 Tłuszcz [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 115,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Wapń [mg] 236,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 361,50 Błonnik pokarmowy [g] 14,00 WW [Por] 11,40 Potas [mg] 2 469,70 Sód [mg] 5 341,50 Fosfor [mg] 588,50 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 185,00 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	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
16.01.2026 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z porcem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 867,80 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 424,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 923,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 056,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 5 159,70 Sód [mg] 9 729,80 Fosfor [mg] 2 185,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 517,90 Witamina D [ug] 1,20
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 469,00 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 388,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 856,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 608,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 536,60 Sód [mg] 6 512,70 Fosfor [mg] 1 837,20 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 396,00 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	niskotłuszczowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 469,00 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 388,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 856,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 608,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 536,60 Sód [mg] 6 512,70 Fosfor [mg] 1 837,20 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 396,00 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój z owoców 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 twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 527,50 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 332,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 996,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 866,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 541,20 Sód [mg] 6 873,80 Fosfor [mg] 2 311,90 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 23,80 Magnez [mg] 421,50 Witamina D [ug] 11,50
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 258,40 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 63,40 Węglowodany ogółem [g] 334,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Wapń [mg] 381,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 585,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 4 329,80 Sód [mg] 6 642,30 Fosfor [mg] 1 747,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 382,30 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 1 985,70 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 298,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Wapń [mg] 322,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 565,60 Blonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 29,70 Potas [mg] 4 081,50 Sód [mg] 6 064,80 Fosfor [mg] 1 489,50 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 0,90
	vegetariańska	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) miód 25 g		Energia [kcal] 2 971,70 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 456,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 1 035,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 093,20 Blonnik pokarmowy [g] 36,00 WW [Por] 45,80 Potas [mg] 4 401,30 Sód [mg] 9 635,80 Fosfor [mg] 2 194,30 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 9,50 Magnez [mg] 483,50 Witamina D [ug] 1,10
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 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		Energia [kcal] 2 175,40 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 327,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Wapń [mg] 213,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 422,00 Blonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 384,30 Sód [mg] 4 520,40 Fosfor [mg] 1 148,40 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 242,90 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 1 689,90 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 52,10 Węglowodany ogółem [g] 223,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Wapń [mg] 226,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 640,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 22,40 Potas [mg] 4 709,30 Sód [mg] 3 987,40 Fosfor [mg] 1 639,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 8,80 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,40
	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] 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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g (MLE) miód 25 g		Energia [kcal] 2 919,50 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 448,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Wapń [mg] 1 008,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 963,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 44,90 Potas [mg] 4 631,50 Sód [mg] 5 889,70 Fosfor [mg] 2 160,70 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 9,40 Magnez [mg] 451,90 Witamina D [ug] 1,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser zółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 527,50 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 332,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 996,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 866,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 541,20 Sód [mg] 6 873,80 Fosfor [mg] 2 311,90 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 23,80 Magnez [mg] 421,50 Witamina D [ug] 11,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homo b/laktozy 150 g		zupa fasolowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 25 g		Energia [kcal] 2 627,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Wapń [mg] 359,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 920,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 3 558,00 Sód [mg] 8 453,50 Fosfor [mg] 1 594,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 412,70 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 867,80 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 424,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 923,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 056,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 WW [Por] 42,50 Potas [mg] 5 159,70 Sód [mg] 9 729,80 Fosfor [mg] 2 185,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 517,90 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	dieta 3	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserw owa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 1 964,00 Białko ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 326,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Wapń [mg] 172,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,70 Blonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 3 869,60 Sód [mg] 5 627,60 Fosfor [mg] 1 222,00 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 329,20 Witamina D [ug] 0,90
	łatwostrawna młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserw owa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 328,40 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 358,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 825,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 337,50 Blonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 872,50 Sód [mg] 5 518,90 Fosfor [mg] 1 739,90 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/ selera	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserw owa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 674,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 377,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Wapń [mg] 836,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 869,40 Blonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 066,40 Sód [mg] 5 527,60 Fosfor [mg] 1 908,00 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 8,80 Magnez [mg] 376,70 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	podstawowa mielona	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 512,40 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 405,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40 Wapń [mg] 899,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 514,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 4 956,00 Sód [mg] 9 326,40 Fosfor [mg] 2 002,70 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 490,80 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca białkozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami b/smietany 400 ml (SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 421,80 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 325,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 975,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 644,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 4 437,80 Sód [mg] 6 423,30 Fosfor [mg] 2 309,40 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 23,20 Magnez [mg] 411,00 Witamina D [ug] 10,60
	bezglutenowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 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		Energia [kcal] 2 058,80 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 272,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 758,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 310,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 WW [Por] 27,50 Potas [mg] 3 453,60 Sód [mg] 4 147,90 Fosfor [mg] 1 465,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 261,00 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	niskokaloryczna młodzież	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 1 845,10 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 269,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Wapń [mg] 292,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 294,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 3 417,40 Sód [mg] 5 071,00 Fosfor [mg] 1 392,20 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 308,20 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa biłaktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 57 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 552,60 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 373,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Wapń [mg] 368,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 919,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 502,60 Sód [mg] 9 276,80 Fosfor [mg] 1 835,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 465,20 Witamina D [ug] 1,20
	vegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 049,40 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 157,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 170,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 441,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 WW [Por] 15,70 Potas [mg] 3 180,30 Sód [mg] 3 482,90 Fosfor [mg] 1 014,50 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 281,00 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 507,30 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 92,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,10 Wapń [mg] 87,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 831,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,20 Potas [mg] 2 266,60 Sód [mg] 2 627,20 Fosfor [mg] 636,00 Żelazo [mg] 3,00 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 172,10 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 049,40 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 157,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 170,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 441,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 WW [Por] 15,70 Potas [mg] 3 180,30 Sód [mg] 3 482,90 Fosfor [mg] 1 014,50 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 281,00 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa/laktozy oddział dzienny młodzieżowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 049,40 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 157,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 170,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 441,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 WW [Por] 15,70 Potas [mg] 3 180,30 Sód [mg] 3 482,90 Fosfor [mg] 1 014,50 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 281,00 Witamina D [ug] 0,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g				Energia [kcal] 965,70 Białko ogółem [g] 53,40 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 136,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 168,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 439,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,80 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 3 113,00 Sód [mg] 3 481,80 Fosfor [mg] 1 010,00 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 279,50 Witamina D [ug] 0,50
	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
17.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 811,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 905,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 015,90 Sód [mg] 6 642,70 Fosfor [mg] 1 658,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 4,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 659,20 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Wapń [mg] 794,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 960,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 098,10 Sód [mg] 6 900,20 Fosfor [mg] 1 623,30 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 3,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 659,20 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Wapń [mg] 794,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 960,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 098,10 Sód [mg] 6 900,20 Fosfor [mg] 1 623,30 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 3,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/ 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 763,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 332,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 397,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 337,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 880,70 Sód [mg] 7 502,50 Fosfor [mg] 1 542,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 340,10 Witamina D [ug] 4,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z s selera drobno starta 100 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 664,80 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 329,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Wapń [mg] 416,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 917,40 Blonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 879,00 Sód [mg] 7 514,00 Fosfor [mg] 1 570,30 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 334,80 Witamina D [ug] 4,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 262,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Wapń [mg] 320,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 171,60 Blonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 3 517,70 Sód [mg] 6 475,80 Fosfor [mg] 1 253,30 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 288,10 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 842,00 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 397,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 1 540,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 894,80 Blonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 378,60 Sód [mg] 3 934,60 Fosfor [mg] 1 787,00 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 362,10 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 346,50 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 316,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Wapń [mg] 161,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 816,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 2 953,00 Sód [mg] 4 712,90 Fosfor [mg] 765,00 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 186,40 Witamina D [ug] 3,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 005,30 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 233,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Wapń [mg] 290,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 192,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 23,40 Potas [mg] 4 439,20 Sód [mg] 4 935,60 Fosfor [mg] 1 780,90 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 387,40 Witamina D [ug] 4,30
	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] 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 842,00 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 397,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 1 540,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 894,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 378,60 Sód [mg] 3 934,60 Fosfor [mg] 1 787,00 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 362,10 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 763,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 332,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 397,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 337,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 880,70 Sód [mg] 7 502,50 Fosfor [mg] 1 542,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 340,10 Witamina D [ug] 4,00
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 500 ml (GLU, JAJ, SEL) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g (GLU, JAJ) 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 494,80 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 362,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 945,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 117,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 3 780,20 Sód [mg] 3 510,70 Fosfor [mg] 1 262,80 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 307,00 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 811,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 905,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 015,90 Sód [mg] 6 642,70 Fosfor [mg] 1 658,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 4,20
	dieta 3	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pierś z kurczaka 55 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 224,90 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 309,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Wapń [mg] 228,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 087,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 3 888,80 Sód [mg] 6 318,30 Fosfor [mg] 1 356,20 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 322,10 Witamina D [ug] 3,70
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 659,20 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Wapń [mg] 794,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 960,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 098,10 Sód [mg] 6 900,20 Fosfor [mg] 1 623,30 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 811,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 905,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 015,90 Sód [mg] 6 642,70 Fosfor [mg] 1 658,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 4,20
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 811,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 905,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 015,90 Sód [mg] 6 642,70 Fosfor [mg] 1 658,50 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 4,20
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/ cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 558,60 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 331,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 271,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 431,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 797,20 Sód [mg] 6 860,50 Fosfor [mg] 1 381,50 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 331,10 Witamina D [ug] 4,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowy 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 468,70 Białko ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 315,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Wapń [mg] 261,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 844,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 3 053,00 Sód [mg] 5 187,90 Fosfor [mg] 940,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 196,40 Witamina D [ug] 3,70
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dietą 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 262,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Wapń [mg] 320,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 171,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 3 517,70 Sód [mg] 6 475,80 Fosfor [mg] 1 253,30 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 288,10 Witamina D [ug] 3,60
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 376,10 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 313,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Wapń [mg] 231,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 777,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 343,30 Sód [mg] 5 986,70 Fosfor [mg] 1 138,80 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 294,60 Witamina D [ug] 4,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	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

Oznaczenia alergenów:

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