

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 884,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 069,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 030,50 Sód [mg] 6 760,90 Fosfor [mg] 1 804,80 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 361,40 Witamina D [ug] 0,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 532,40 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 863,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 375,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 118,30 Sód [mg] 6 679,40 Fosfor [mg] 1 811,60 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 363,70 Witamina D [ug] 0,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 507,60 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 337,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 877,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 348,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 135,10 Sód [mg] 6 684,60 Fosfor [mg] 1 821,80 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 365,10 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) parówka 60g 50 g ( <b>SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 573,40</b> <b>Białko ogółem [g] 111,00</b> <b>Tłuszcz [g] 98,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20</b> <b>Wapń [mg] 674,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 303,40</b> <b>Biłnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>WW [Por] 33,60</b> <b>Potas [mg] 4 002,70</b> <b>Sód [mg] 7 155,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 776,00</b> <b>Żelazo [mg] 10,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,40</b> <b>Magnez [mg] 367,10</b> <b>Witamina D [ug] 0,80</b>
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 747,40</b> <b>Białko ogółem [g] 112,90</b> <b>Tłuszcz [g] 116,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00</b> <b>Wapń [mg] 761,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 299,30</b> <b>Biłnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>WW [Por] 33,80</b> <b>Potas [mg] 4 034,90</b> <b>Sód [mg] 7 307,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 892,80</b> <b>Żelazo [mg] 9,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,20</b> <b>Magnez [mg] 368,90</b> <b>Witamina D [ug] 0,70</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 229,60</b> <b>Białko ogółem [g] 93,70</b> <b>Tłuszcz [g] 87,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70</b> <b>Wapń [mg] 381,80</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 274,60</b> <b>Biłnik pokarmowy [g] 26,60</b> <b>WW [Por] 29,10</b> <b>Potas [mg] 3 529,30</b> <b>Sód [mg] 6 498,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 465,80</b> <b>Żelazo [mg] 8,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,40</b> <b>Magnez [mg] 314,60</b> <b>Witamina D [ug] 0,60</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tortilla vegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 305,90 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 148,70 Węglowodany ogółem [g] 409,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 392,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 5 092,60 Sód [mg] 5 546,40 Fosfor [mg] 2 384,80 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 462,40 Witamina D [ug] 10,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 36 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 293,20 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 303,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 204,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 178,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 2 929,60 Sód [mg] 5 220,80 Fosfor [mg] 950,90 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 203,40 Witamina D [ug] 1,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 089,80 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 231,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 305,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 674,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 23,30 Potas [mg] 4 497,80 Sód [mg] 4 460,80 Fosfor [mg] 1 703,30 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 391,20 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						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 ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 698,90 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 354,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 882,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 485,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 512,20 Sód [mg] 6 961,40 Fosfor [mg] 1 839,50 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 379,80 Witamina D [ug] 0,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 493,90 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 336,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 899,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 380,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 3 827,00 Sód [mg] 5 915,20 Fosfor [mg] 1 710,70 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 335,80 Witamina D [ug] 0,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 305,90 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 148,70 Węglowodany ogółem [g] 409,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 392,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 5 092,60 Sód [mg] 5 546,40 Fosfor [mg] 2 384,80 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 462,40 Witamina D [ug] 10,70
	anoreksja Milena	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 422,50 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 308,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 Wapń [mg] 403,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 969,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 30,70 Potas [mg] 3 457,90 Sód [mg] 6 579,90 Fosfor [mg] 1 460,10 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 312,60 Witamina D [ug] 0,60
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 732,70 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 356,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 890,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 076,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 4 244,90 Sód [mg] 6 764,10 Fosfor [mg] 1 819,20 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 366,20 Witamina D [ug] 0,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) parówka 60g 50 g ( <b>SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 573,40 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 674,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 303,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 002,70 Sód [mg] 7 155,90 Fosfor [mg] 1 776,00 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 367,10 Witamina D [ug] 0,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/smietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 902,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 379,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Wapń [mg] 789,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 276,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 376,70 Sód [mg] 5 190,00 Fosfor [mg] 1 845,50 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 18,60 Magnez [mg] 402,40 Witamina D [ug] 10,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 884,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 069,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 030,50 Sód [mg] 6 760,90 Fosfor [mg] 1 804,80 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 361,40 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 532,40 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 863,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 375,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 118,30 Sód [mg] 6 679,40 Fosfor [mg] 1 811,60 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 363,70 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 884,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 069,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 030,50 Sód [mg] 6 760,90 Fosfor [mg] 1 804,80 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 361,40 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 884,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 069,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 030,50 Sód [mg] 6 760,90 Fosfor [mg] 1 804,80 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 361,40 Witamina D [ug] 0,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 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 szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 459,80 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 305,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 327,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 261,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 3 072,90 Sód [mg] 5 396,20 Fosfor [mg] 1 145,50 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 214,50 Witamina D [ug] 1,10
	niskopoprynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 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 kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 532,40 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 863,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 375,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 118,30 Sód [mg] 6 679,40 Fosfor [mg] 1 811,60 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 363,70 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)	Energia [kcal] 3 396,80 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 172,50 Węglowodany ogółem [g] 377,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 1 266,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 410,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 903,60 Sód [mg] 5 934,50 Fosfor [mg] 2 397,00 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 448,70 Witamina D [ug] 10,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.02.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml <b>(GLU, SEL)</b> pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g <b>(GLU, MLE)</b> ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> twaróg 50 g 50 g <b>(MLE)</b> sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 255,90 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 306,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Wapń [mg] 280,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 887,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 3 314,70 Sód [mg] 6 404,50 Fosfor [mg] 1 265,60 Żelazo [mg] 8,30 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 301,50 Witamina D [ug] 0,40
	zupa mleczna kolacja					grysik na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b>		Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
16.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g <b>(MLE)</b> paszlet 50 g <b>(GLU, GOR)</b> mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g jajko 50 g <b>(JAJ)</b> kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 982,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 429,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 1 033,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 121,30 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 4 807,00 Sód [mg] 8 348,90 Fosfor [mg] 2 000,10 Żelazo [mg] 22,00 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 519,00 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 682,70 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 380,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 933,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 369,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 5 381,20 Sód [mg] 6 884,10 Fosfor [mg] 1 969,50 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 444,40 Witamina D [ug] 2,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 578,90 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 381,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Wapń [mg] 862,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 038,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 5 498,90 Sód [mg] 6 876,10 Fosfor [mg] 1 947,40 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 433,20 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pora 1/2 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml chleb 100 g ( <b>GLU</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 928,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 414,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 807,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 277,00 Błonnik pokarmowy [g] 48,30 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 4 629,70 Sód [mg] 9 051,00 Fosfor [mg] 2 164,00 Żelazo [mg] 24,30 Witamina B12 [ug] 8,40 Magnez [mg] 520,70 Witamina D [ug] 3,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g	szynka konserwowa 36 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	jogurt naturalny 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 374,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,40 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 331,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 <b>Wapń [mg]</b> 640,30 <b>Witamina A (ekwiw.</b> retinolu) [ug] 1 968,80 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 31,90 <b>WW [Por]</b> 33,00 <b>Potas [mg]</b> 5 342,30 <b>Sód [mg]</b> 7 108,00 <b>Fosfor [mg]</b> 1 865,80 <b>Żelazo [mg]</b> 13,60 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,30 <b>Magnez [mg]</b> 421,60 <b>Witamina D [ug]</b> 1,90
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 289,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,50 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 320,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 <b>Wapń [mg]</b> 430,50 <b>Witamina A (ekwiw.</b> retinolu) [ug] 1 156,70 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 32,20 <b>WW [Por]</b> 32,00 <b>Potas [mg]</b> 4 733,30 <b>Sód [mg]</b> 6 637,00 <b>Fosfor [mg]</b> 1 592,50 <b>Żelazo [mg]</b> 13,90 <b>Witamina B12 [ug]</b> 3,60 <b>Magnez [mg]</b> 386,40 <b>Witamina D [ug]</b> 2,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 037,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,90 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 482,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 <b>Wapń [mg]</b> 1 405,70 <b>Witamina A (ekwiw.</b> retinolu) [ug] 1 346,10 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 46,30 <b>WW [Por]</b> 48,30 <b>Potas [mg]</b> 4 811,80 <b>Sód [mg]</b> 9 617,30 <b>Fosfor [mg]</b> 2 371,90 <b>Żelazo [mg]</b> 19,70 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,50 <b>Magnez [mg]</b> 533,50 <b>Witamina D [ug]</b> 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 412,60 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 324,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 249,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 154,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 178,10 Sód [mg] 3 943,40 Fosfor [mg] 1 006,40 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 270,80 Witamina D [ug] 2,10
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 103,00 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 256,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 283,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 267,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 25,70 Potas [mg] 5 292,70 Sód [mg] 3 723,30 Fosfor [mg] 1 597,90 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 357,80 Witamina D [ug] 1,80
	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g salatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 862,40 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 403,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 954,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 519,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 5 910,80 Sód [mg] 6 896,10 Fosfor [mg] 2 009,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 458,80 Witamina D [ug] 2,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 282,60 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodany ogółem [g] 349,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 449,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 291,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 431,20 Sód [mg] 8 320,80 Fosfor [mg] 1 456,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 385,60 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 037,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 482,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 1 405,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 346,10 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 WW [Por] 48,30 Potas [mg] 4 811,80 Sód [mg] 9 617,30 Fosfor [mg] 2 371,90 Żelazo [mg] 19,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 533,50 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	anoreksja Milena	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta 180 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 336,20 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 331,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 447,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 265,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 183,30 Sód [mg] 6 292,80 Fosfor [mg] 1 491,70 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 356,90 Witamina D [ug] 2,40
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 682,70 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 380,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 933,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 369,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 5 381,20 Sód [mg] 6 884,10 Fosfor [mg] 1 969,50 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 444,40 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pora 1/2 50 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 643,80 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 342,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Wapń [mg] 703,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 526,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 656,00 Sód [mg] 8 987,20 Fosfor [mg] 2 020,50 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 426,50 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml <b>(GLU, SEL)</b> fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g <b>(GLU, SEL)</b> chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g jajko 50 g <b>(JAJ)</b> serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 673,90</b> <b>Białko ogółem [g] 98,10</b> <b>Tłuszcz [g] 73,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 446,40</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 <b>Wapń [mg] 432,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 030,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,20</b> <b>WW [Por] 44,70</b> <b>Potas [mg] 4 165,70</b> <b>Sód [mg] 7 787,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 233,10</b> <b>Żelazo [mg] 19,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 0,90</b> <b>Magnez [mg] 457,30</b> <b>Witamina D [ug] 2,00</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g <b>(MLE)</b> pasztecik 50 g <b>(GLU, GOR)</b> mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g jajko 50 g <b>(JAJ)</b> kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 982,00</b> <b>Białko ogółem [g] 116,70</b> <b>Tłuszcz [g] 105,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 429,80</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 <b>Wapń [mg] 1 033,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 121,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,80</b> <b>WW [Por] 43,00</b> <b>Potas [mg] 4 807,00</b> <b>Sód [mg] 8 348,90</b> <b>Fosfor [mg] 2 000,10</b> <b>Żelazo [mg] 22,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 9,20</b> <b>Magnez [mg] 519,00</b> <b>Witamina D [ug] 2,70</b>
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g <b>(MLE)</b> pasztecik 50 g <b>(GLU, GOR)</b> mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> gulasz z indyka dieta projekt 205 g <b>(GLU)</b> ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g jajko 50 g <b>(JAJ)</b> kielbasa krakowska 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 682,70</b> <b>Białko ogółem [g] 109,80</b> <b>Tłuszcz [g] 92,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 380,40</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 <b>Wapń [mg] 933,90</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 369,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,70</b> <b>WW [Por] 38,00</b> <b>Potas [mg] 5 381,20</b> <b>Sód [mg] 6 884,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 969,50</b> <b>Żelazo [mg] 16,50</b> <b>Witamina B12 [ug] 9,70</b> <b>Magnez [mg] 444,40</b> <b>Witamina D [ug] 2,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 982,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 429,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 1 033,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 121,30 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 4 807,00 Sód [mg] 8 348,90 Fosfor [mg] 2 000,10 Żelazo [mg] 22,00 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 519,00 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 982,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 429,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 1 033,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 121,30 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 4 807,00 Sód [mg] 8 348,90 Fosfor [mg] 2 000,10 Żelazo [mg] 22,00 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 519,00 Witamina D [ug] 2,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 382,10 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 321,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 375,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 196,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 4 210,60 Sód [mg] 4 751,30 Fosfor [mg] 1 222,60 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 282,20 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 632,90 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 379,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 911,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 257,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 5 322,30 Sód [mg] 6 818,40 Fosfor [mg] 1 938,30 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 435,50 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g	sałatka z pora 1/2 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 772,10 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 390,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Wapń [mg] 1 165,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 504,10 Błonnik pokarmowy [g] 48,30 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 462,10 Sód [mg] 9 936,00 Fosfor [mg] 2 417,50 Żelazo [mg] 20,60 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 509,30 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 735,40 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 389,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 427,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 979,60 Błonnik pokarmowy [g] 44,70 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 201,90 Sód [mg] 7 360,10 Fosfor [mg] 1 439,30 Żelazo [mg] 21,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 458,80 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 027,00 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 209,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,00 Wapń [mg] 321,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 538,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 20,90 Potas [mg] 3 194,40 Sód [mg] 6 770,40 Fosfor [mg] 800,80 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 0,10 Magnez [mg] 339,40 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 777,40 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 119,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Wapń [mg] 168,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 570,60 Błonnik pokarmowy [g] 16,30 WW [Por] 11,90 Potas [mg] 3 099,10 Sód [mg] 3 451,00 Fosfor [mg] 675,50 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 213,20 Witamina D [ug] 0,30
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 768,40 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 120,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 179,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 653,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,10 WW [Por] 12,00 Potas [mg] 3 425,90 Sód [mg] 3 007,60 Fosfor [mg] 681,90 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 223,60 Witamina D [ug] 0,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
16.02.2026 poniedziałek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 843,60 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 135,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Wapń [mg] 169,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 571,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,60 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 3 115,50 Sód [mg] 3 451,40 Fosfor [mg] 676,50 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 213,60 Witamina D [ug] 0,30
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 799,10 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 136,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Wapń [mg] 139,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 487,60 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 3 187,00 Sód [mg] 3 070,40 Fosfor [mg] 677,70 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 204,10 Witamina D [ug] 0,30	
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 100,00 Białko ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 196,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Wapń [mg] 290,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 371,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 19,60 Potas [mg] 2 870,30 Sód [mg] 5 319,40 Fosfor [mg] 795,60 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 313,10 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) fasolka po bretońsku z kiełbasą projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> )				Energia [kcal] 1 016,30 Białko ogółem [g] 46,40 Tłuszcz [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 175,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Wapń [mg] 287,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 369,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 17,50 Potas [mg] 2 803,00 Sód [mg] 5 318,30 Fosfor [mg] 791,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 311,60 Witamina D [ug] 0,60
	zupa mleczna kolacja					makaron na mleku 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		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
17.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 709,20 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 341,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1 114,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 669,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 897,30 Sód [mg] 6 118,60 Fosfor [mg] 1 629,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 372,60 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 699,40 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 392,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 858,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 616,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 287,30 Sód [mg] 8 286,10 Fosfor [mg] 1 511,70 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 388,00 Witamina D [ug] 1,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 827,30 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 408,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 842,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 262,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 4 488,70 Sód [mg] 7 405,80 Fosfor [mg] 1 504,60 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 392,20 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 736,60 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 335,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Wapń [mg] 1 075,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 723,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 4 322,50 Sód [mg] 9 029,90 Fosfor [mg] 2 053,20 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 20,20 Magnez [mg] 414,90 Witamina D [ug] 11,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	<b>Energia [kcal] 2 605,40</b> <b>Białko ogółem [g] 104,80</b> <b>Tłuszcz [g] 100,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50</b> <b>Wapń [mg] 641,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 122,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,70</b> <b>WW [Por] 35,10</b> <b>Potas [mg] 4 321,70</b> <b>Sód [mg] 7 923,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 622,30</b> <b>Żelazo [mg] 13,30</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,80</b> <b>Magnez [mg] 392,60</b> <b>Witamina D [ug] 1,90</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		<b>Energia [kcal] 1 937,70</b> <b>Białko ogółem [g] 77,70</b> <b>Tłuszcz [g] 89,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 226,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80</b> <b>Wapń [mg] 303,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 206,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,10</b> <b>WW [Por] 22,60</b> <b>Potas [mg] 3 056,60</b> <b>Sód [mg] 7 059,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 062,40</b> <b>Żelazo [mg] 9,50</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,30</b> <b>Magnez [mg] 270,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,80</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) ser ziamisty 150 g		<b>Energia [kcal] 2 834,30</b> <b>Białko ogółem [g] 96,70</b> <b>Tłuszcz [g] 118,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70</b> <b>Wapń [mg] 1 845,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 251,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,40</b> <b>WW [Por] 37,40</b> <b>Potas [mg] 3 598,00</b> <b>Sód [mg] 4 606,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 802,20</b> <b>Żelazo [mg] 12,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,20</b> <b>Magnez [mg] 353,20</b> <b>Witamina D [ug] 0,80</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 100 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 423,90 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 354,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Wapń [mg] 280,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 301,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 156,80 Sód [mg] 5 668,20 Fosfor [mg] 808,00 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 221,00 Witamina D [ug] 1,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 266,00 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 262,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 355,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 543,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 26,30 Potas [mg] 4 463,50 Sód [mg] 5 120,40 Fosfor [mg] 1 664,90 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 402,90 Witamina D [ug] 2,70
	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 879,10 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 415,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 879,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 766,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 41,60 Potas [mg] 4 816,90 Sód [mg] 8 298,00 Fosfor [mg] 1 551,70 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 402,40 Witamina D [ug] 1,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab gotowany 55g 55 g dżem 80 g sałata -projekt 15 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 735,40 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 389,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 868,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 576,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 314,40 Sód [mg] 7 812,00 Fosfor [mg] 1 608,40 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 398,30 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) ser ziemisty 150 g		Energia [kcal] 2 717,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 357,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 1 794,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 944,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 3 456,00 Sód [mg] 3 849,80 Fosfor [mg] 1 754,00 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 326,80 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 038,10 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 242,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 655,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 278,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 24,20 Potas [mg] 2 922,70 Sód [mg] 6 968,80 Fosfor [mg] 1 204,70 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 276,00 Witamina D [ug] 1,60
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 675,20 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 355,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Wapń [mg] 1 117,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 658,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 158,30 Sód [mg] 7 846,50 Fosfor [mg] 1 667,80 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 375,00 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem brazowym 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 558,50 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 300,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 028,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 388,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 29,90 Potas [mg] 3 708,20 Sód [mg] 9 580,10 Fosfor [mg] 1 968,10 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 20,10 Magnez [mg] 384,40 Witamina D [ug] 11,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g ser ziarnisty 150 g		Energia [kcal] 2 579,40 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 350,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 372,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 413,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 3 195,90 Sód [mg] 4 466,20 Fosfor [mg] 1 469,50 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 312,80 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 517,50 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 315,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 1 034,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 245,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 717,50 Sód [mg] 5 619,30 Fosfor [mg] 1 534,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 325,10 Witamina D [ug] 1,70
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta 100 g pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 582,50 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 807,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 308,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 145,30 Sód [mg] 7 529,80 Fosfor [mg] 1 463,40 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 361,60 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 601,60 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 336,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Wapń [mg] 1 110,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 943,90 Sód [mg] 7 843,30 Fosfor [mg] 1 653,40 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 370,20 Witamina D [ug] 1,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 515,60 Białko ogółem [g] 60,60 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 359,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 302,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 373,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 190,40 Sód [mg] 6 693,00 Fosfor [mg] 826,90 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 231,10 Witamina D [ug] 1,80
	niskopurynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 702,00 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 393,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 830,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 246,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 236,40 Sód [mg] 7 613,30 Fosfor [mg] 1 506,30 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 365,10 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) ser ziarnisty 150 g	konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )	<b>Energia [kcal] 2 722,70</b> <b>Białko ogółem [g] 124,70</b> <b>Tłuszcz [g] 134,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40</b> <b>Wapń [mg] 2 052,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 358,90</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 26,50</b> <b>WW [Por] 28,10</b> <b>Potas [mg] 3 544,40</b> <b>Sód [mg] 5 115,30</b> <b>Fosfor [mg] 2 284,90</b> <b>Żelazo [mg] 15,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 21,60</b> <b>Magnez [mg] 362,70</b> <b>Witamina D [ug] 10,40</b>
	podstawowa białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) stek wieprzowy-proje kt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka konserwowa 36 g		<b>Energia [kcal] 2 379,50</b> <b>Białko ogółem [g] 83,10</b> <b>Tłuszcz [g] 102,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90</b> <b>Wapń [mg] 611,80</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 715,10</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>WW [Por] 30,60</b> <b>Potas [mg] 3 457,40</b> <b>Sód [mg] 6 235,70</b> <b>Fosfor [mg] 1 250,40</b> <b>Żelazo [mg] 11,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,40</b> <b>Magnez [mg] 311,10</b> <b>Witamina D [ug] 1,70</b>
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
17.02.2026 wtorek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml					Energia [kcal] 804,10 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 97,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Wapń [mg] 218,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 2 325,00 Sód [mg] 5 307,70 Fosfor [mg] 548,40 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 177,10 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktobzy oddział młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 868,40 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 123,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 225,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 465,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 2 374,30 Sód [mg] 4 776,50 Fosfor [mg] 539,10 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 177,10 Witamina D [ug] 0,80
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 870,40 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 113,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Wapń [mg] 218,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 366,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,60 WW [Por] 11,40 Potas [mg] 2 341,40 Sód [mg] 5 308,10 Fosfor [mg] 549,40 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 177,50 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 879,70 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 42,10 Węglowodany ogółem [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 102,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 232,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 WW [Por] 10,30 Potas [mg] 1 987,50 Sód [mg] 3 146,80 Fosfor [mg] 414,40 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 132,20 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 879,70 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 42,10 Węglowodany ogółem [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 102,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 232,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 WW [Por] 10,30 Potas [mg] 1 987,50 Sód [mg] 3 146,80 Fosfor [mg] 414,40 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 132,20 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )				Energia [kcal] 796,00 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 100,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 230,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 8,20 Potas [mg] 1 920,20 Sód [mg] 3 145,70 Fosfor [mg] 409,90 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 130,70 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.02.2026 wtorek	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
18.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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 ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 894,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 029,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 3 973,50 Sód [mg] 4 169,40 Fosfor [mg] 1 925,60 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 360,10 Witamina D [ug] 1,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 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 ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 529,30 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 869,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 504,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 773,20 Sód [mg] 3 765,70 Fosfor [mg] 1 743,40 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 332,70 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 529,30 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 869,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 504,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 773,20 Sód [mg] 3 765,70 Fosfor [mg] 1 743,40 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 332,70 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 564,40 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Wapń [mg] 1 013,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 541,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 3 632,40 Sód [mg] 4 420,10 Fosfor [mg] 1 905,10 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 340,20 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 488,40 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Wapń [mg] 670,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 440,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 3 732,40 Sód [mg] 4 491,70 Fosfor [mg] 1 777,10 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 341,40 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 113,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,20 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 291,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 <b>Wapń [mg]</b> 390,50 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 410,70 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 25,40 <b>WW [Por]</b> 29,00 <b>Potas [mg]</b> 3 293,60 <b>Sód [mg]</b> 3 899,60 <b>Fosfor [mg]</b> 1 470,80 <b>Żelazo [mg]</b> 8,40 <b>Witamina B12 [ug]</b> 5,90 <b>Magnez [mg]</b> 293,00 <b>Witamina D [ug]</b> 0,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 887,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,40 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 <b>Wapń [mg]</b> 894,20 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 029,00 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 26,80 <b>WW [Por]</b> 39,60 <b>Potas [mg]</b> 3 973,50 <b>Sód [mg]</b> 4 169,40 <b>Fosfor [mg]</b> 1 925,60 <b>Żelazo [mg]</b> 9,90 <b>Witamina B12 [ug]</b> 9,10 <b>Magnez [mg]</b> 360,10 <b>Witamina D [ug]</b> 1,10
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 176,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,70 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 346,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 <b>Wapń [mg]</b> 209,60 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 475,10 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 25,00 <b>WW [Por]</b> 34,90 <b>Potas [mg]</b> 2 649,10 <b>Sód [mg]</b> 2 103,90 <b>Fosfor [mg]</b> 930,20 <b>Żelazo [mg]</b> 4,50 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,80 <b>Magnez [mg]</b> 186,30 <b>Witamina D [ug]</b> 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 009,20 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 232,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Wapń [mg] 274,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 946,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 23,40 Potas [mg] 4 286,60 Sód [mg] 2 284,60 Fosfor [mg] 1 750,70 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 8,80 Magnez [mg] 382,40 Witamina D [ug] 1,60
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 701,60 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 885,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 602,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 155,40 Sód [mg] 4 162,20 Fosfor [mg] 1 772,50 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 346,20 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 515,60 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 372,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 864,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 425,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 489,80 Sód [mg] 3 757,70 Fosfor [mg] 1 724,40 Żelazo [mg] 8,40 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 325,70 Witamina D [ug] 0,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 894,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 029,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 3 973,50 Sód [mg] 4 169,40 Fosfor [mg] 1 925,60 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 360,10 Witamina D [ug] 1,10
	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 163,40 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 285,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Wapń [mg] 385,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 780,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 WW [Por] 28,50 Potas [mg] 2 713,60 Sód [mg] 3 330,90 Fosfor [mg] 1 381,90 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 253,10 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 887,70</b> <b>Białko ogółem [g] 106,90</b> <b>Tłuszcz [g] 108,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 395,50</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 <b>Wapń [mg] 894,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 029,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,80</b> <b>WW [Por] 39,60</b> <b>Potas [mg] 3 973,50</b> <b>Sód [mg] 4 169,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 925,60</b> <b>Żelazo [mg] 9,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 9,10</b> <b>Magnez [mg] 360,10</b> <b>Witamina D [ug] 1,10</b>
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ryż brazowy 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 698,20</b> <b>Białko ogółem [g] 108,60</b> <b>Tłuszcz [g] 105,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,20</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 <b>Wapń [mg] 1 032,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 538,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,00</b> <b>WW [Por] 35,90</b> <b>Potas [mg] 2 714,60</b> <b>Sód [mg] 5 964,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 984,80</b> <b>Żelazo [mg] 9,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 7,60</b> <b>Magnez [mg] 391,00</b> <b>Witamina D [ug] 0,80</b>
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 496,00</b> <b>Białko ogółem [g] 102,60</b> <b>Tłuszcz [g] 78,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,30</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 <b>Wapń [mg] 284,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b> <b>WW [Por] 36,70</b> <b>Potas [mg] 3 296,70</b> <b>Sód [mg] 3 680,20</b> <b>Fosfor [mg] 1 406,90</b> <b>Żelazo [mg] 9,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,60</b> <b>Magnez [mg] 300,40</b> <b>Witamina D [ug] 0,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 894,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 029,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 3 973,50 Sód [mg] 4 169,40 Fosfor [mg] 1 925,60 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 360,10 Witamina D [ug] 1,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 529,30 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 869,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 504,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 773,20 Sód [mg] 3 765,70 Fosfor [mg] 1 743,40 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 332,70 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 532,20 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 870,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 487,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 769,80 Sód [mg] 3 766,10 Fosfor [mg] 1 742,80 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 333,00 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 328,70 Białko ogółem [g] 65,90 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 345,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Wapń [mg] 338,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 404,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 2 756,60 Sód [mg] 2 411,70 Fosfor [mg] 1 104,70 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 196,90 Witamina D [ug] 0,70
	niskopoprynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zapiekanka z ziemniaków 250 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 315,40 Białko ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 333,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 858,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 974,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 2 756,60 Sód [mg] 3 227,00 Fosfor [mg] 1 443,70 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 241,90 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 797,50 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40 Wapń [mg] 690,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 958,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 800,30 Sód [mg] 4 576,60 Fosfor [mg] 1 878,10 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 356,80 Witamina D [ug] 1,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 496,00 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 367,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 Wapń [mg] 284,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 3 296,70 Sód [mg] 3 680,20 Fosfor [mg] 1 406,90 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 300,40 Witamina D [ug] 0,80
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 981,30 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 137,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,40 Wapń [mg] 126,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 432,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 2 339,90 Sód [mg] 2 271,70 Fosfor [mg] 829,30 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 188,60 Witamina D [ug] 0,50
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 101,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Wapń [mg] 101,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 10,20 Potas [mg] 2 119,90 Sód [mg] 1 868,00 Fosfor [mg] 645,40 Żelazo [mg] 3,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 161,10 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	bezglutenowa/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 633,30 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 126,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Wapń [mg] 93,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 026,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 191,00 Sód [mg] 2 042,90 Fosfor [mg] 655,90 Żelazo [mg] 3,30 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 165,10 Witamina D [ug] 0,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 625,80 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 118,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Wapń [mg] 102,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 2 136,20 Sód [mg] 1 868,40 Fosfor [mg] 646,50 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 161,50 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa/strączków/laktozy oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 988,70 Białko ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 145,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 117,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 568,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,30 WW [Por] 14,40 Potas [mg] 2 394,60 Sód [mg] 2 446,20 Fosfor [mg] 838,60 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 192,20 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.02.2026 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 981,30 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 137,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,40 Wapń [mg] 126,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 432,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 2 339,90 Sód [mg] 2 271,70 Fosfor [mg] 829,30 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 188,60 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g				Energia [kcal] 897,60 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 116,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,40 Wapń [mg] 123,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 430,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 272,60 Sód [mg] 2 270,60 Fosfor [mg] 824,80 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 187,10 Witamina D [ug] 0,50
	zupa męczna 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 881,70 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 126,80 Węglowodany ogółem [g] 341,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 872,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 333,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 414,00 Sód [mg] 9 058,50 Fosfor [mg] 1 872,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 397,60 Witamina D [ug] 2,80
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 518,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 341,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 766,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 106,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 326,80 Sód [mg] 8 046,40 Fosfor [mg] 1 710,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 375,40 Witamina D [ug] 2,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 569,60 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 338,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 802,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 437,00 Sód [mg] 7 248,80 Fosfor [mg] 1 834,60 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 371,00 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z seler a 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 620,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 327,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 686,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 089,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 3 835,40 Sód [mg] 8 372,60 Fosfor [mg] 1 707,60 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 352,40 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z seler a 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 kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	Energia [kcal] 2 616,60 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 329,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 386,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 810,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 4 119,30 Sód [mg] 7 858,30 Fosfor [mg] 1 716,30 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 356,20 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z seler a 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 234,10 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 268,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 322,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 967,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 26,70 Potas [mg] 3 191,60 Sód [mg] 7 139,90 Fosfor [mg] 1 404,30 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 288,90 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 896,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 341,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Wapń [mg] 2 208,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 045,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 3 510,70 Sód [mg] 5 073,80 Fosfor [mg] 2 514,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 23,10 Magnez [mg] 333,90 Witamina D [ug] 12,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/smietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 321,80 Białko ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 301,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 151,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 207,40 Sód [mg] 6 162,80 Fosfor [mg] 1 004,00 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 210,40 Witamina D [ug] 2,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -dieta projekt 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		Energia [kcal] 1 926,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 242,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Wapń [mg] 234,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 953,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 24,30 Potas [mg] 4 425,40 Sód [mg] 4 183,80 Fosfor [mg] 1 523,60 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 321,10 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						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	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 690,50 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 363,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 782,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 205,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 709,00 Sód [mg] 8 442,90 Fosfor [mg] 1 740,10 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 388,90 Witamina D [ug] 2,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 607,70 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 334,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 827,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 261,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 3 994,30 Sód [mg] 8 901,70 Fosfor [mg] 1 674,10 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 359,90 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 896,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 341,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Wapń [mg] 2 208,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 045,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 3 510,70 Sód [mg] 5 073,80 Fosfor [mg] 2 514,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 23,10 Magnez [mg] 333,90 Witamina D [ug] 12,40
	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa dieta 55 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 023,20 Białko ogółem [g] 73,00 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 244,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Wapń [mg] 295,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 762,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 24,40 Potas [mg] 2 643,60 Sód [mg] 6 137,60 Fosfor [mg] 1 170,50 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 238,50 Witamina D [ug] 2,40
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt	mandarynka 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g jogurt owocowy 150 ml jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 085,40 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodany ogółem [g] 421,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1 416,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 5 222,80 Sód [mg] 8 091,10 Fosfor [mg] 2 165,80 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 435,10 Witamina D [ug] 2,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	cukrzyca IG	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g <b>(SOJ)</b> pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> serek do chleba 1/2szt 62 g <b>(MLE)</b>	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL)</b> pieczeń wolowa -projekt -dieta 75 g <b>(GLU,</b> <b>SEL)</b> kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU)</b> surówka z s selera 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> ser żółty 36g 36 g <b>(MLE)</b>	herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> pasta z jajek 50g 50 g <b>(JAJ)</b> sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>784,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>114,00</b> <b>Tłuszcz [g] 112,70</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 355,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 57,30</b> <b>Wapń [mg] 697,50</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 127,40</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,10</b> <b>WW [Por] 35,40</b> <b>Potas [mg] 2 948,80</b> <b>Sód [mg] 9 912,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 768,90</b> <b>Żelazo [mg] 15,70</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>5,30</b> <b>Magnez [mg] 349,30</b> <b>Witamina D [ug] 3,10</b>
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem b/śmietany 300 ml <b>(GLU, JAJ,</b> <b>SEL)</b> papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g <b>(MLE)</b> pasta z jajek 50g 50 g <b>(JAJ)</b> sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>482,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>113,30</b> <b>Tłuszcz [g] 99,10</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 310,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 47,60</b> <b>Wapń [mg] 1 606,30</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 2 863,10</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 27,40</b> <b>WW [Por] 31,10</b> <b>Potas [mg] 2 769,40</b> <b>Sód [mg] 4 162,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 976,10</b> <b>Żelazo [mg] 13,70</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>20,50</b> <b>Magnez [mg] 268,40</b> <b>Witamina D [ug] 12,20</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g <b>(SOJ, SEL)</b> ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL)</b> pieczeń cygańska-proje kt 75 g <b>(GLU,</b> <b>MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g surówka z s selera 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> pasta z jajek 50g 50 g <b>(JAJ)</b> sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>712,10</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>115,30</b> <b>Tłuszcz [g] 108,50</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 345,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 52,50</b> <b>Wapń [mg] 776,90</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 382,60</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 29,60</b> <b>WW [Por] 34,60</b> <b>Potas [mg] 4 677,20</b> <b>Sód [mg] 9 220,20</b> <b>Fosfor [mg] 1 810,50</b> <b>Żelazo [mg] 16,30</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>6,10</b> <b>Magnez [mg] 398,60</b> <b>Witamina D [ug] 3,10</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 518,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 341,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 766,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 106,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 326,80 Sód [mg] 8 046,40 Fosfor [mg] 1 710,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 375,40 Witamina D [ug] 2,80
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 637,00 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 337,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 817,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 056,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 242,50 Sód [mg] 7 971,40 Fosfor [mg] 1 813,90 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 372,00 Witamina D [ug] 2,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 264,70 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 288,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 147,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 861,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 WW [Por] 29,00 Potas [mg] 3 148,30 Sód [mg] 6 161,20 Fosfor [mg] 996,90 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 207,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 591,50 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 336,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 806,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 183,90 Sód [mg] 7 652,10 Fosfor [mg] 1 736,10 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 359,20 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 3 019,20 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 145,70 Węglowodany ogółem [g] 332,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Wapń [mg] 2 134,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 065,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 092,90 Sód [mg] 5 611,70 Fosfor [mg] 2 524,40 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 22,70 Magnez [mg] 317,90 Witamina D [ug] 12,60
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 376,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 306,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 275,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 153,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 3 930,20 Sód [mg] 8 911,10 Fosfor [mg] 1 499,30 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 351,90 Witamina D [ug] 3,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) papryka fasz., ryżem, pieczarkami, serem żółtym 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 850,00 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 24,00 Węglowodany ogółem [g] 135,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Wapń [mg] 720,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 132,50 Błonnik pokarmowy [g] 14,00 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 611,10 Sód [mg] 2 375,70 Fosfor [mg] 762,10 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 113,30 Witamina D [ug] 1,40
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 771,30 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 113,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 132,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 412,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,70 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 551,20 Sód [mg] 4 980,60 Fosfor [mg] 635,20 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 181,40 Witamina D [ug] 0,70
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 771,90 Białko ogółem [g] 42,00 Tłuszcz [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 126,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Wapń [mg] 103,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 346,00 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 453,30 Sód [mg] 4 713,20 Fosfor [mg] 583,30 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 169,20 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 818,50 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 126,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 131,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 388,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 519,10 Sód [mg] 4 727,60 Fosfor [mg] 630,80 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 176,90 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 829,50 Białko ogółem [g] 45,70 Tłuszcz [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 129,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 145,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 638,10 Błonnik pokarmowy [g] 14,40 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 2 636,30 Sód [mg] 5 536,00 Fosfor [mg] 652,20 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 189,90 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 865,30 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 130,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 165,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 668,10 Błonnik pokarmowy [g] 14,40 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 2 656,50 Sód [mg] 5 537,80 Fosfor [mg] 665,60 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 191,70 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.02.2026 czwartek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń cygańska-proje kt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )				Energia [kcal] 781,50 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 109,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 163,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 666,10 Błonnik pokarmowy [g] 13,40 WW [Por] 10,90 Potas [mg] 2 589,20 Sód [mg] 5 536,70 Fosfor [mg] 661,10 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 190,20 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )		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
20.02.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoje 100 g ( <b>MLE</b> ) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 044,70 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 486,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 1 044,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 110,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 3 627,70 Sód [mg] 6 849,50 Fosfor [mg] 1 697,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 318,30 Witamina D [ug] 1,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 948,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 483,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 854,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 48,40 Potas [mg] 3 805,70 Sód [mg] 7 052,10 Fosfor [mg] 1 574,80 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 342,90 Witamina D [ug] 2,00
	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko gotowane 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami d. niskotłuszcz.-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 948,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 483,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 852,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 48,40 Potas [mg] 3 805,70 Sód [mg] 4 721,10 Fosfor [mg] 1 574,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 325,50 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 548,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 364,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 752,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 295,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 3 892,50 Sód [mg] 6 348,70 Fosfor [mg] 1 975,40 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 355,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szarykowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z piersią z kurczaka - nis kotluszczow e 300 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Energia [kcal] 2 665,00</b> <b>Białko ogółem [g] 114,30</b> <b>Tłuszcz [g] 97,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00</b> <b>Wapń [mg] 661,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 500,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,90</b> <b>WW [Por] 35,90</b> <b>Potas [mg] 3 734,00</b> <b>Sód [mg] 6 435,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 807,40</b> <b>Żelazo [mg] 11,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,00</b> <b>Magnez [mg] 346,60</b> <b>Witamina D [ug] 1,60</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g kielbasa szarykowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 001,20</b> <b>Białko ogółem [g] 94,30</b> <b>Tłuszcz [g] 70,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,60</b> <b>Wapń [mg] 361,90</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 847,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,80</b> <b>WW [Por] 26,80</b> <b>Potas [mg] 2 828,20</b> <b>Sód [mg] 3 134,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 380,50</b> <b>Żelazo [mg] 8,70</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,80</b> <b>Magnez [mg] 240,90</b> <b>Witamina D [ug] 1,60</b>
	wegetariańska	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 3 241,80</b> <b>Białko ogółem [g] 90,60</b> <b>Tłuszcz [g] 103,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 517,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50</b> <b>Wapń [mg] 1 057,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 112,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,60</b> <b>WW [Por] 51,70</b> <b>Potas [mg] 3 737,30</b> <b>Sód [mg] 6 425,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 730,00</b> <b>Żelazo [mg] 12,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,90</b> <b>Magnez [mg] 376,80</b> <b>Witamina D [ug] 1,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło 80 g szynka bezglutenowa 57 g jablko 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 639,90 Białko ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 425,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 233,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 2 565,80 Sód [mg] 3 923,10 Fosfor [mg] 717,80 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 1,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 234,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 330,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 239,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 332,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 3 637,70 Sód [mg] 5 670,90 Fosfor [mg] 1 455,70 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 346,50 Witamina D [ug] 2,30
	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						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
20.02.2026 piątek	bogatobreszkowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 054,10 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 487,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 869,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 402,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 48,90 Potas [mg] 4 120,90 Sód [mg] 7 060,80 Fosfor [mg] 1 600,50 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 352,50 Witamina D [ug] 2,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 207,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 487,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 950,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 279,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 48,80 Potas [mg] 3 784,90 Sód [mg] 7 237,10 Fosfor [mg] 1 673,40 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 341,70 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 241,80 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 517,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50 Wapń [mg] 1 057,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 112,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 51,70 Potas [mg] 3 737,30 Sód [mg] 6 425,00 Fosfor [mg] 1 730,00 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 376,80 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem 300 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słoń 50 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 258,80 Białko ogółem [g] 68,40 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 338,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Wapń [mg] 321,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 829,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 2 508,10 Sód [mg] 5 964,90 Fosfor [mg] 987,20 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 220,70 Witamina D [ug] 1,70
	anoreksja Joanna	grysik na mleku 300 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	drożdżowka 1 szt	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami b/cynamonu projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 245,90 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 507,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Wapń [mg] 857,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 296,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 50,60 Potas [mg] 3 821,50 Sód [mg] 6 973,80 Fosfor [mg] 1 769,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 327,90 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser topiony 1/2szt 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 548,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 364,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 752,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 295,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 3 892,50 Sód [mg] 6 348,70 Fosfor [mg] 1 975,40 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 355,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml <b>(GLU, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg 100 g <b>(MLE)</b> nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> 897,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,00 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 466,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 313,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 911,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 46,60 Potas [mg] 3 015,70 Sód [mg] 5 796,50 Fosfor [mg] 1 012,80 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 305,50 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa młodzież	grysik na mleku 500 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g <b>(MLE)</b> jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml <b>(GLU, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g <b>(MLE)</b> schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 3</b> 103,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,30 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 486,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Wapń [mg] 1 058,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 276,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 3 813,50 Sód [mg] 6 467,90 Fosfor [mg] 1 791,10 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 333,00 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa mielona	grysik na mleku 500 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g <b>(MLE)</b> jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml <b>(GLU, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g <b>(MLE)</b> mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 3</b> 044,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,90 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 486,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 1 044,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 110,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 3 627,70 Sód [mg] 6 849,50 Fosfor [mg] 1 697,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 318,30 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło 80 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 639,90 Białko ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 425,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 233,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 2 565,80 Sód [mg] 3 923,10 Fosfor [mg] 717,80 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z mieszanką meksykańską 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 767,90 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 405,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Wapń [mg] 981,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 042,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 40,30 Potas [mg] 3 224,30 Sód [mg] 5 240,30 Fosfor [mg] 1 817,00 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 287,60 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 700,70 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 435,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 300,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 909,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 2 906,10 Sód [mg] 6 221,00 Fosfor [mg] 980,50 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 247,00 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 060,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 200,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Wapń [mg] 99,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 407,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 19,90 Potas [mg] 1 405,70 Sód [mg] 4 479,20 Fosfor [mg] 305,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 112,80 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 689,10 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 120,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 97,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 613,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 WW [Por] 12,00 Potas [mg] 1 839,30 Sód [mg] 3 344,70 Fosfor [mg] 482,40 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 143,30 Witamina D [ug] 0,80
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 937,00 Białko ogółem [g] 11,00 Tłuszcz [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 187,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Wapń [mg] 52,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 480,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 WW [Por] 18,70 Potas [mg] 1 284,70 Sód [mg] 3 301,70 Fosfor [mg] 159,00 Żelazo [mg] 2,30 Witamina B12 [ug] 0,30 Magnez [mg] 83,00 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 962,60 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 189,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Wapń [mg] 64,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 326,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 18,90 Potas [mg] 1 111,30 Sód [mg] 3 084,80 Fosfor [mg] 271,80 Żelazo [mg] 3,50 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 91,20 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 060,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 200,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Wapń [mg] 99,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 407,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 19,90 Potas [mg] 1 405,70 Sód [mg] 4 479,20 Fosfor [mg] 305,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 112,80 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 060,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 200,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Wapń [mg] 99,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 407,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 19,90 Potas [mg] 1 405,70 Sód [mg] 4 479,20 Fosfor [mg] 305,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 112,80 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.02.2026 piątek	podstawowa/laktazozy dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 060,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 200,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Wapń [mg] 99,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 407,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 19,90 Potas [mg] 1 405,70 Sód [mg] 4 479,20 Fosfor [mg] 305,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 112,80 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 730,10 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 127,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 107,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 476,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 1 658,40 Sód [mg] 2 545,00 Fosfor [mg] 448,90 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 122,00 Witamina D [ug] 0,90
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )		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
21.02.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszтет 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 825,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 389,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 836,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 992,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 3 866,40 Sód [mg] 7 072,20 Fosfor [mg] 1 802,30 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 383,80 Witamina D [ug] 1,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszтет 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 995,40 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 406,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20 Wapń [mg] 894,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 860,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 4 332,50 Sód [mg] 8 454,70 Fosfor [mg] 1 924,80 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 419,60 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwii i jabłek drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 929,40 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 402,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 871,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 748,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 4 273,50 Sód [mg] 8 000,50 Fosfor [mg] 1 893,50 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 407,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2 977,50 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 401,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Wapń [mg] 479,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 787,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 054,50 Sód [mg] 8 844,10 Fosfor [mg] 1 852,60 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 406,80 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandary nka 100 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 845,20 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 379,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 456,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 3 979,10 Sód [mg] 8 389,50 Fosfor [mg] 1 820,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 394,70 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2 150,30 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 278,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 352,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 567,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 3 069,70 Sód [mg] 5 425,10 Fosfor [mg] 1 270,70 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 282,50 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 091,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 397,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Wapń [mg] 1 654,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 514,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 592,10 Sód [mg] 6 220,60 Fosfor [mg] 2 671,50 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 38,80 Magnez [mg] 413,40 Witamina D [ug] 22,50
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 718,20 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 128,10 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 189,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 507,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 2 887,40 Sód [mg] 4 335,70 Fosfor [mg] 1 119,00 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 343,90 Witamina D [ug] 2,40
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 647,90 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 131,10 Węglowodany ogółem [g] 278,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Wapń [mg] 320,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 590,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 4 409,70 Sód [mg] 5 367,30 Fosfor [mg] 1 819,40 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 419,30 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 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 mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3175,10 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 127,60 Węglowodany ogółem [g] 430,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Wapń [mg] 915,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 010,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 WW [Por] 43,10 Potas [mg] 4 862,10 Sód [mg] 8 466,70 Fosfor [mg] 1 964,90 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 434,00 Witamina D [ug] 2,20
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2970,80 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 407,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Wapń [mg] 871,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 251,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 4 225,80 Sód [mg] 6 931,40 Fosfor [mg] 1 845,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 398,90 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 091,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 397,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Wapń [mg] 1 654,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 514,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 592,10 Sód [mg] 6 220,60 Fosfor [mg] 2 671,50 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 38,80 Magnez [mg] 413,40 Witamina D [ug] 22,50
	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 190,80 Białko ogółem [g] 77,70 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 292,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 352,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 567,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 069,70 Sód [mg] 5 425,10 Fosfor [mg] 1 270,70 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 282,50 Witamina D [ug] 1,80
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 235,70 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 460,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 1 095,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 049,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 4 371,60 Sód [mg] 7 716,30 Fosfor [mg] 2 121,10 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 9,70 Magnez [mg] 438,20 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszтет 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 030,00 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 414,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,70 Wapń [mg] 479,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 789,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 41,20 Potas [mg] 4 043,30 Sód [mg] 8 851,30 Fosfor [mg] 1 845,00 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 8,10 Magnez [mg] 405,20 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 285,00 Białko ogółem [g] 146,80 Tłuszcz [g] 148,80 Węglowodany ogółem [g] 365,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,60 Wapń [mg] 1 066,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 382,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 4 291,70 Sód [mg] 5 538,40 Fosfor [mg] 2 335,60 Żelazo [mg] 19,20 Witamina B12 [ug] 37,10 Magnez [mg] 380,00 Witamina D [ug] 23,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszтет 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 825,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 389,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 836,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 992,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 3 866,40 Sód [mg] 7 072,20 Fosfor [mg] 1 802,30 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 383,80 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 915,00 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 392,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 855,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 367,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 133,50 Sód [mg] 7 995,30 Fosfor [mg] 1 901,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 407,30 Witamina D [ug] 2,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 793,70 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 128,90 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Wapń [mg] 334,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 595,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 306,10 Sód [mg] 5 170,10 Fosfor [mg] 1 380,10 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 374,80 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )	Energia [kcal] 3 164,90 Białko ogółem [g] 154,00 Tłuszcz [g] 127,60 Węglowodany ogółem [g] 376,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 Wapń [mg] 1 534,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 515,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 4 646,10 Sód [mg] 6 718,00 Fosfor [mg] 3 013,40 Żelazo [mg] 22,00 Witamina B12 [ug] 54,40 Magnez [mg] 433,50 Witamina D [ug] 32,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.02.2026 sobota	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 472,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 327,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 211,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 804,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 2 875,10 Sód [mg] 6 056,80 Fosfor [mg] 1 196,60 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 304,10 Witamina D [ug] 1,60
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		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
22.02.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berliński-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g ( <b>GLU,</b> <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 701,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 326,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 914,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 689,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 341,50 Sód [mg] 6 910,70 Fosfor [mg] 1 903,50 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 372,50 Witamina D [ug] 3,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 689,70 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 111,10 Węglowodany ogółem [g] 325,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 910,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 730,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 326,20 Sód [mg] 5 852,60 Fosfor [mg] 1 902,00 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 363,50 Witamina D [ug] 3,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 466,50 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 333,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 877,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 132,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 258,60 Sód [mg] 5 298,30 Fosfor [mg] 1 826,20 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 341,60 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 669,60 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 325,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Wapń [mg] 662,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 646,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 297,60 Sód [mg] 6 535,00 Fosfor [mg] 1 885,00 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 13,80 Magnez [mg] 370,90 Witamina D [ug] 3,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> maślanka naturalna 200 ml <b>(MLE)</b>	rosół po berliński-dieta 400 ml <b>(SEL)</b> schab duszony-dieta -projekt 205 g <b>(GLU, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g <b>(MLE)</b> pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> kielbasa krakowska 36 g <b>(GLU, SOJ)</b>	<b>Energia [kcal] 2 446,40</b> <b>Białko ogółem [g] 118,50</b> <b>Tłuszcz [g] 82,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30</b> <b>Wapń [mg] 629,90</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 048,50</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 30,00</b> <b>WW [Por] 33,50</b> <b>Potas [mg] 4 230,00</b> <b>Sód [mg] 5 980,70</b> <b>Fosfor [mg] 1 809,20</b> <b>Żelazo [mg] 11,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,10</b> <b>Magnez [mg] 349,00</b> <b>Witamina D [ug] 2,00</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berliński-dieta 400 ml <b>(SEL)</b> schab duszony-dieta -projekt 205 g <b>(GLU, SEL)</b> ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g <b>(GLU, GOR)</b> jajko 50 g <b>(JAJ)</b> pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 153,30</b> <b>Białko ogółem [g] 100,00</b> <b>Tłuszcz [g] 102,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 226,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40</b> <b>Wapń [mg] 414,50</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 628,80</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 23,90</b> <b>WW [Por] 22,70</b> <b>Potas [mg] 3 161,10</b> <b>Sód [mg] 5 040,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 435,70</b> <b>Żelazo [mg] 14,30</b> <b>Witamina B12 [ug] 12,80</b> <b>Magnez [mg] 268,70</b> <b>Witamina D [ug] 3,00</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> kalefior w sosie beszamelowym projekt 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g <b>(MLE)</b> jajko 50 g <b>(JAJ)</b> pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 714,70</b> <b>Białko ogółem [g] 102,40</b> <b>Tłuszcz [g] 96,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40</b> <b>Wapń [mg] 1 784,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,40</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 35,20</b> <b>WW [Por] 39,40</b> <b>Potas [mg] 4 378,40</b> <b>Sód [mg] 4 981,70</b> <b>Fosfor [mg] 1 974,80</b> <b>Żelazo [mg] 13,70</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,30</b> <b>Magnez [mg] 367,30</b> <b>Witamina D [ug] 2,10</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/s mietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 324,80 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 298,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 227,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 390,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 2 795,90 Sód [mg] 5 858,70 Fosfor [mg] 880,50 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 200,50 Witamina D [ug] 3,10
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		rosół po berlińsku -dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		Energia [kcal] 2 103,30 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 244,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Wapń [mg] 278,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 138,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 24,50 Potas [mg] 4 375,90 Sód [mg] 2 721,90 Fosfor [mg] 1 468,40 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 306,10 Witamina D [ug] 2,50
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony-dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 869,40 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 349,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Wapń [mg] 931,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 880,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 855,80 Sód [mg] 5 864,50 Fosfor [mg] 1 942,00 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 377,90 Witamina D [ug] 3,10
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony-dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 456,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 357,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 844,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 085,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 136,20 Sód [mg] 7 136,70 Fosfor [mg] 1 686,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 345,10 Witamina D [ug] 3,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kalefior w sosie beszamelowym projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 714,70 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 390,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Wapń [mg] 1 784,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 39,40 Potas [mg] 4 378,40 Sód [mg] 4 981,70 Fosfor [mg] 1 974,80 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 367,30 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasz tet z indy ka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 241,40 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 238,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 421,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 542,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 WW [Por] 23,80 Potas [mg] 3 109,20 Sód [mg] 5 682,50 Fosfor [mg] 1 413,80 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 13,00 Magnez [mg] 273,30 Witamina D [ug] 3,10
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kisiel 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasz tet z indy ka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 119,20 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 402,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,00 Wapń [mg] 946,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 674,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 769,50 Sód [mg] 7 247,20 Fosfor [mg] 2 078,80 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 15,00 Magnez [mg] 406,50 Witamina D [ug] 3,50
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasz tet z indy ka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 584,90 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 305,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Wapń [mg] 658,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 645,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 3 810,30 Sód [mg] 6 138,80 Fosfor [mg] 1 823,30 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 13,80 Magnez [mg] 342,70 Witamina D [ug] 3,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) zapiekanka z ziemniaków 250 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 112,30 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 311,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 Wapń [mg] 816,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 752,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 2 617,10 Sód [mg] 3 359,60 Fosfor [mg] 1 190,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 235,50 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indy ka 100 g ( <b>GLU,</b> <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 701,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 326,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 914,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 689,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 341,50 Sód [mg] 6 910,70 Fosfor [mg] 1 903,50 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 372,50 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa młoda	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony-dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indy ka 100 g ( <b>GLU,</b> <b>GOR</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 689,70 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 111,10 Węglowodany ogółem [g] 325,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 910,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 730,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 326,20 Sód [mg] 5 852,60 Fosfor [mg] 1 902,00 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 363,50 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 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 jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 288,80 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 300,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Wapń [mg] 347,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 423,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 2 915,90 Sód [mg] 6 428,70 Fosfor [mg] 1 090,50 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 212,50 Witamina D [ug] 3,20
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kaliafor w sosie beszamelowym projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 688,90 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 368,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 557,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 667,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 4 165,80 Sód [mg] 5 393,20 Fosfor [mg] 1 928,10 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 357,00 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku -dieta 400 ml (SEL) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 500,60 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 296,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 313,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 556,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 29,60 Potas [mg] 3 648,90 Sód [mg] 6 159,70 Fosfor [mg] 1 348,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 11,80 Magnez [mg] 311,70 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.02.2026 niedziela	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
23.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml ( <i>MLE</i> ) chleb 150 g ( <i>GLU</i> ) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser zmiasty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU,</i> <i>MLE, SEL</i> ) bigos projekt 350 g ( <i>GLU,</i> <i>SOJ, SEL</i> ) chleb 100 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <i>GLU</i> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <i>RYB</i> ) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 915,80 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 404,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 276,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 936,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 4 597,90 Sód [mg] 7 533,30 Fosfor [mg] 2 046,20 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 427,30 Witamina D [ug] 11,20
	łatwo strawna	kakao 450 ml ( <i>MLE</i> ) chleb 150 g ( <i>GLU</i> ) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser zmiasty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU,</i> <i>MLE, SEL</i> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <i>GLU, MLE,</i> <i>SEL</i> ) ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <i>GLU</i> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 786,80 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 397,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Wapń [mg] 908,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 425,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 5 620,90 Sód [mg] 7 074,50 Fosfor [mg] 2 183,60 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 491,30 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml <b>(MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 786,80</b> <b>Białko ogółem [g] 137,40</b> <b>Tłuszcz [g] 86,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 397,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30</b> <b>Wapń [mg] 908,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 425,00</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 32,10</b> <b>WW [Por] 39,80</b> <b>Potas [mg] 5 620,90</b> <b>Sód [mg] 7 074,50</b> <b>Fosfor [mg] 2 183,60</b> <b>Żelazo [mg] 13,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 7,90</b> <b>Magnez [mg] 491,30</b> <b>Witamina D [ug] 3,80</b>
	cukrzyca	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g <b>(GLU)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal] 3 033,20</b> <b>Białko ogółem [g] 161,70</b> <b>Tłuszcz [g] 119,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30</b> <b>Wapń [mg] 965,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 185,70</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 33,40</b> <b>WW [Por] 36,00</b> <b>Potas [mg] 5 639,20</b> <b>Sód [mg] 8 541,40</b> <b>Fosfor [mg] 2 442,00</b> <b>Żelazo [mg] 18,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 20,80</b> <b>Magnez [mg] 481,20</b> <b>Witamina D [ug] 13,90</b>
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU, SOJ)</b> ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g <b>(GLU)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> schab gotowany 30 g	<b>Energia [kcal] 2 785,70</b> <b>Białko ogółem [g] 154,80</b> <b>Tłuszcz [g] 93,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30</b> <b>Wapń [mg] 707,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 403,60</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 35,80</b> <b>WW [Por] 36,50</b> <b>Potas [mg] 5 774,50</b> <b>Sód [mg] 7 554,60</b> <b>Fosfor [mg] 2 313,20</b> <b>Żelazo [mg] 14,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 7,70</b> <b>Magnez [mg] 496,60</b> <b>Witamina D [ug] 4,10</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g <b>(GLU)</b> masło mix 10g 10 g kielbasa żywiecka 57 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g <b>(GLU)</b> napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g <b>(GLU)</b> masło mix 10g 10 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 177,80 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 242,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 358,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 941,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 24,10 Potas [mg] 3 865,00 Sód [mg] 7 752,50 Fosfor [mg] 1 730,00 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 360,30 Witamina D [ug] 3,90
	wegetariańska	kakao 450 ml <b>(MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa krem z białych warzyw 400 g <b>(MLE)</b> bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 604,20 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 385,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 1 254,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 608,90 Sód [mg] 4 456,60 Fosfor [mg] 2 209,00 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 23,70 Magnez [mg] 424,90 Witamina D [ug] 11,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g miód 50 g serek homo b/laktozy 150 g mandarynka 100 g		zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml <b>(SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 589,10 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 360,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 214,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 329,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 326,10 Sód [mg] 4 659,00 Fosfor [mg] 1 262,30 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 304,30 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 283,90 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 243,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 343,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 686,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 24,40 Potas [mg] 5 409,10 Sód [mg] 4 922,40 Fosfor [mg] 1 829,90 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 432,90 Witamina D [ug] 4,40
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżtkowa	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziarnisty 150 g mandarynka 100 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 139,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 420,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 929,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 575,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 6 150,50 Sód [mg] 7 086,40 Fosfor [mg] 2 223,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 505,70 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	niskobiałkowa/potasu/sodu	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 710,30 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 395,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 929,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 420,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 5 041,50 Sód [mg] 9 306,80 Fosfor [mg] 1 876,70 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 443,40 Witamina D [ug] 5,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa krem z białych warzyw 400 g ( <b>MLE</b> ) bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z warzywami 80 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 604,20 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 385,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 1 254,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 608,90 Sód [mg] 4 456,60 Fosfor [mg] 2 209,00 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 23,70 Magnez [mg] 424,90 Witamina D [ug] 11,00
	anoreksja Milena	kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) potrawka drobiowa 230 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ryba w folii z warzywami 80 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 106,20 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 310,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Wapń [mg] 835,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 091,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 4 077,20 Sód [mg] 8 357,80 Fosfor [mg] 1 755,40 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 404,10 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	anoreksja Joanna	kakao 200 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g	drożdżowka 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 277,70 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 472,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 826,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 316,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 WW [Por] 47,00 Potas [mg] 5 037,40 Sód [mg] 7 442,00 Fosfor [mg] 2 022,60 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 459,70 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca IG	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) kalańior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 847,70 Białko ogółem [g] 156,50 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 317,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Wapń [mg] 954,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 183,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 4 530,60 Sód [mg] 7 902,10 Fosfor [mg] 2 340,50 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 20,80 Magnez [mg] 423,60 Witamina D [ug] 13,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homo b/laktozy 150 g mandarynka 100 g		zupa krem z białych warzyw 400 g (MLE) bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 g (GLU) 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 miód 50 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 376,80 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 354,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Wapń [mg] 646,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 035,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 809,10 Sód [mg] 3 705,50 Fosfor [mg] 1 615,00 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 21,00 Magnez [mg] 339,70 Witamina D [ug] 10,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml <b>(MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g miód 50 g ser zmiasty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE, SEL)</b> bigos projekt 350 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ, SEL)</b> chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>915,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>116,10</b> <b>Tłuszcz [g] 107,50</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 404,30</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 276,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 936,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 4 597,90 Sód [mg] 7 533,30 Fosfor [mg] 2 046,20 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 427,30 Witamina D [ug] 11,20
	podstawowa mielona	kakao 450 ml <b>(MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g miód 50 g ser zmiasty 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE,</b> <b>SEL)</b> ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>919,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>130,70</b> <b>Tłuszcz [g] 102,80</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 398,50</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 1 193,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 214,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 5 495,40 Sód [mg] 6 952,30 Fosfor [mg] 2 273,00 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 471,90 Witamina D [ug] 13,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g miód 50 g ser zmiasty 150 g mandarynka 100 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLU,</b> <b>MLE, SEL)</b> potrawka drobiowa - projekt 290 g <b>(GLU, MLE,</b> <b>SEL)</b> ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>624,20</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>105,20</b> <b>Tłuszcz [g] 91,00</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 368,20</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 355,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 392,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 4 480,30 Sód [mg] 5 236,60 Fosfor [mg] 1 493,20 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 319,30 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> ser ziemisty 150 g mandarynka 100 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> jogurt naturalny 150 g	zupa krem z białych warzyw 400 g <b>(MLE)</b> bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> ser żółty 36g 36 g <b>(MLE)</b>	<b>Energia [kcal]</b> 2 476,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,00 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 341,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 1 374,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 199,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 310,90 Sód [mg] 4 847,90 Fosfor [mg] 2 266,90 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 23,70 Magnez [mg] 402,50 Witamina D [ug] 11,00
	podstawowa białkozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g miód 50 g serek homo b/laktozy 150 g mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml <b>(GLU, SEL)</b> bigos projekt 350 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ, SEL)</b> chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g <b>(RYB)</b> pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 653,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,50 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 373,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 Wapń [mg] 650,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 781,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 787,50 Sód [mg] 7 667,00 Fosfor [mg] 1 439,10 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 18,10 Magnez [mg] 346,20 Witamina D [ug] 10,90
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa krem z białych warzyw 400 g <b>(MLE)</b> bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 g <b>(GLU)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml				

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 933,10 Białko ogółem [g] 50,90 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 106,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,00 Wapń [mg] 126,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 446,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 2 675,70 Sód [mg] 5 382,40 Fosfor [mg] 682,90 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 189,30 Witamina D [ug] 3,00
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 935,80 Białko ogółem [g] 50,30 Tłuszcz [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 124,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 109,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 619,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,80 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 2 796,50 Sód [mg] 3 832,60 Fosfor [mg] 685,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 184,50 Witamina D [ug] 2,90
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 971,80 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 122,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,40 Wapń [mg] 112,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 424,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 WW [Por] 12,20 Potas [mg] 2 674,70 Sód [mg] 5 377,20 Fosfor [mg] 673,40 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 188,10 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bigos projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 780,80 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 114,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Wapń [mg] 227,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 302,70 Błonnik pokarmowy [g] 15,90 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 1 756,60 Sód [mg] 5 589,70 Fosfor [mg] 418,90 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 136,90 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bigos projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 840,10 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 120,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Wapń [mg] 220,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 255,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 WW [Por] 11,90 Potas [mg] 1 852,70 Sód [mg] 5 572,80 Fosfor [mg] 428,20 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 141,50 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bigos projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 780,80 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 114,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Wapń [mg] 227,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 302,70 Błonnik pokarmowy [g] 15,90 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 1 756,60 Sód [mg] 5 589,70 Fosfor [mg] 418,90 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 136,90 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.02.2026 poniedziałek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bigos projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> )				Energia [kcal] 756,30 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Wapń [mg] 218,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 253,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,80 WW [Por] 9,80 Potas [mg] 1 785,40 Sód [mg] 5 571,60 Fosfor [mg] 423,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 140,00 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		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
24.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 785,20 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 395,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 893,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 163,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 516,10 Sód [mg] 5 674,90 Fosfor [mg] 1 841,10 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 373,30 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 777,20 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 384,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 906,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 696,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 786,40 Sód [mg] 7 529,60 Fosfor [mg] 1 771,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 393,60 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 250 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 782,40 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 393,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Wapń [mg] 861,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 258,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 39,40 Potas [mg] 4 882,30 Sód [mg] 6 653,50 Fosfor [mg] 1 796,10 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 395,80 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 902,90 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 806,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 465,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 4 881,90 Sód [mg] 8 083,50 Fosfor [mg] 1 909,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 416,40 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzyna -diety niekolesterolowa 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>823,10</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>111,80</b> <b>Tłuszcz [g] 110,10</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 382,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 49,40</b> <b>Wapń [mg] 684,40</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 3 195,10</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 38,70</b> <b>WW [Por] 38,30</b> <b>Potas [mg] 4 750,70</b> <b>Sód [mg] 7 074,70</b> <b>Fosfor [mg] 1 787,50</b> <b>Żelazo [mg] 13,40</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>4,00</b> <b>Magnez [mg] 396,70</b> <b>Witamina D [ug] 2,30</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>162,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>101,60</b> <b>Tłuszcz [g] 84,50</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 277,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 38,40</b> <b>Wapń [mg] 508,80</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 290,10</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 30,80</b> <b>WW [Por] 27,70</b> <b>Potas [mg] 3 864,00</b> <b>Sód [mg] 6 859,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 480,70</b> <b>Żelazo [mg] 13,20</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>3,70</b> <b>Magnez [mg] 322,20</b> <b>Witamina D [ug] 2,90</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) kopytka z masłem -projekt 350 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) sos pieczarkowy 130 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal] 3</b> <b>462,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>108,00</b> <b>Tłuszcz [g] 112,50</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 540,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 61,90</b> <b>Wapń [mg] 1 294,80</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 2 486,50</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 41,00</b> <b>WW [Por] 54,10</b> <b>Potas [mg] 4 909,10</b> <b>Sód [mg] 4 723,10</b> <b>Fosfor [mg] 2 264,70</b> <b>Żelazo [mg] 15,10</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>5,20</b> <b>Magnez [mg] 391,60</b> <b>Witamina D [ug] 2,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 551,40 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 340,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 361,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 791,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 770,30 Sód [mg] 5 820,10 Fosfor [mg] 1 074,40 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 242,30 Witamina D [ug] 2,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 151,90 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 201,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Wapń [mg] 351,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 639,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 WW [Por] 20,30 Potas [mg] 3 546,70 Sód [mg] 5 266,20 Fosfor [mg] 1 367,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 268,80 Witamina D [ug] 2,80
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 875,90 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 386,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 916,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 788,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 954,20 Sód [mg] 7 922,90 Fosfor [mg] 1 786,20 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 402,30 Witamina D [ug] 2,20
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) pierś z kurczaka 55 g		Energia [kcal] 2 792,70 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 386,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 821,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 944,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 774,30 Sód [mg] 5 451,30 Fosfor [mg] 1 808,20 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 389,40 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kopytka z masłem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczarkowy 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 462,30 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 540,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Wapń [mg] 1 294,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 486,50 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 WW [Por] 54,10 Potas [mg] 4 909,10 Sód [mg] 4 723,10 Fosfor [mg] 2 264,70 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 391,60 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 122,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,60 <b>Wapń [mg]</b> 357,30 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 697,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,40 <b>WW [Por]</b> 32,30 <b>Potas [mg]</b> 3 370,30 <b>Sód [mg]</b> 3 630,60 <b>Fosfor [mg]</b> 1 289,50 <b>Żelazo [mg]</b> 11,80 <b>Witamina B12 [ug]</b> 2,80 <b>Magnez [mg]</b> 270,80 <b>Witamina D [ug]</b> 2,10
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt	serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt owocowy 150 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 3 135,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 445,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 <b>Wapń [mg]</b> 1 219,10 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 225,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,90 <b>WW [Por]</b> 44,60 <b>Potas [mg]</b> 4 949,00 <b>Sód [mg]</b> 6 432,70 <b>Fosfor [mg]</b> 2 226,00 <b>Żelazo [mg]</b> 15,20 <b>Witamina B12 [ug]</b> 6,50 <b>Magnez [mg]</b> 416,50 <b>Witamina D [ug]</b> 2,70
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 818,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 <b>Wapń [mg]</b> 801,60 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 464,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,90 <b>WW [Por]</b> 35,60 <b>Potas [mg]</b> 4 394,60 <b>Sód [mg]</b> 7 687,30 <b>Fosfor [mg]</b> 1 848,20 <b>Żelazo [mg]</b> 14,80 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,70 <b>Magnez [mg]</b> 388,20 <b>Witamina D [ug]</b> 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem b/smietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kopytka z masłem -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczarkowy b/smietany 130 ml ( <b>GLU</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) serek homo b/laktozy 150 g		Energia [kcal] 3 023,90 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 499,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 418,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 WW [Por] 49,90 Potas [mg] 4 209,10 Sód [mg] 3 445,30 Fosfor [mg] 1 341,20 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 318,50 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 785,20 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 395,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 893,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 163,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 516,10 Sód [mg] 5 674,90 Fosfor [mg] 1 841,10 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 373,30 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 839,70 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 379,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 892,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 496,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 4 732,20 Sód [mg] 6 969,70 Fosfor [mg] 1 860,90 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 388,30 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jablko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowm 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 655,40 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 352,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 364,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 554,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 3 623,10 Sód [mg] 5 785,70 Fosfor [mg] 1 046,00 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 234,70 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 3 300,30 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 121,10 Węglowodany ogółem [g] 480,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Wapń [mg] 1 106,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 420,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 4 738,10 Sód [mg] 5 142,50 Fosfor [mg] 2 239,40 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 389,10 Witamina D [ug] 2,80
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem b/smietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 463,40 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 350,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 402,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 015,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 879,10 Sód [mg] 5 245,10 Fosfor [mg] 1 509,20 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 318,20 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kopytka z masłem -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczarkowy 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 300,60 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 239,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 179,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 535,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 WW [Por] 23,90 Potas [mg] 2 950,50 Sód [mg] 2 067,70 Fosfor [mg] 597,10 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 179,20 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 1 037,70 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 47,50 Węglowodany ogółem [g] 117,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90 Wapń [mg] 237,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 748,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 WW [Por] 11,70 Potas [mg] 2 803,70 Sód [mg] 5 028,50 Fosfor [mg] 645,70 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 195,30 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 057,40 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 134,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,50 Wapń [mg] 210,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 706,20 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 2 754,30 Sód [mg] 5 014,50 Fosfor [mg] 599,30 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 187,90 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.02.2026 wtorek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 104,00 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodany ogółem [g] 134,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90 Wapń [mg] 238,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 748,90 Błonnik pokarmowy [g] 14,50 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 2 820,10 Sód [mg] 5 028,90 Fosfor [mg] 646,70 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 195,70 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem b/s mietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 990,20 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 142,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Wapń [mg] 128,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 14,10 Potas [mg] 2 314,40 Sód [mg] 3 038,70 Fosfor [mg] 548,90 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 152,30 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 026,00 Białko ogółem [g] 40,30 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 142,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Wapń [mg] 147,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 382,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 2 334,60 Sód [mg] 3 040,50 Fosfor [mg] 562,30 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 154,10 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
24.02.2026 wtorek	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 990,20 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 142,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Wapń [mg] 128,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 14,10 Potas [mg] 2 314,40 Sód [mg] 3 038,70 Fosfor [mg] 548,90 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 152,30 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 026,00 Białko ogółem [g] 40,30 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 142,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Wapń [mg] 147,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 382,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 2 334,60 Sód [mg] 3 040,50 Fosfor [mg] 562,30 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 154,10 Witamina D [ug] 1,00
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )			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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kiełbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 070,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 904,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 493,90 Sód [mg] 8 282,40 Fosfor [mg] 1 810,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 391,70 Witamina D [ug] 2,00
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 912,20 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 126,50 Węglowodany ogółem [g] 352,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 891,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 535,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 474,10 Sód [mg] 7 512,20 Fosfor [mg] 1 852,00 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 384,80 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 927,80 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 130,80 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Wapń [mg] 892,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 541,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 511,20 Sód [mg] 8 623,00 Fosfor [mg] 1 873,10 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 393,10 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal] 2 824,60</b> <b>Białko ogółem [g] 125,00</b> <b>Tłuszcz [g] 125,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Wapń [mg] 524,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 861,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,20</b> <b>WW [Por] 32,60</b> <b>Potas [mg] 3 979,30</b> <b>Sód [mg] 8 163,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 803,60</b> <b>Żelazo [mg] 12,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,90</b> <b>Magnez [mg] 376,50</b> <b>Witamina D [ug] 2,10</b>
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy -dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 865,30</b> <b>Białko ogółem [g] 126,30</b> <b>Tłuszcz [g] 123,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80</b> <b>Wapń [mg] 727,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 473,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,10</b> <b>WW [Por] 34,30</b> <b>Potas [mg] 4 352,50</b> <b>Sód [mg] 8 814,80</b> <b>Fosfor [mg] 1 927,60</b> <b>Żelazo [mg] 12,80</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,40</b> <b>Magnez [mg] 395,60</b> <b>Witamina D [ug] 2,00</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal] 2 194,80</b> <b>Białko ogółem [g] 96,90</b> <b>Tłuszcz [g] 110,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 225,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00</b> <b>Wapń [mg] 438,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 753,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,10</b> <b>WW [Por] 22,40</b> <b>Potas [mg] 3 027,30</b> <b>Sód [mg] 7 569,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 416,70</b> <b>Żelazo [mg] 9,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,00</b> <b>Magnez [mg] 297,20</b> <b>Witamina D [ug] 1,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlety z buraka i kaszy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 871,40 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 415,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 129,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 197,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 WW [Por] 41,50 Potas [mg] 5 195,90 Sód [mg] 4 996,20 Fosfor [mg] 1 804,20 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 461,30 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 300 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) klops wieprzowo-drobiowy -dieta-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) 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 pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 433,00 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 314,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 207,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 214,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 3 233,00 Sód [mg] 4 384,10 Fosfor [mg] 967,10 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 217,10 Witamina D [ug] 1,80
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drobiowy -dieta-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy -ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		Energia [kcal] 2 028,10 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 218,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 312,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 252,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 WW [Por] 21,90 Potas [mg] 3 213,70 Sód [mg] 3 593,10 Fosfor [mg] 1 488,30 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 311,30 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )						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
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 999,80 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 137,10 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 903,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 632,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 369,00 Sód [mg] 7 512,50 Fosfor [mg] 1 819,50 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 370,10 Witamina D [ug] 2,20
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 675,60 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 323,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 411,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 435,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 901,50 Sód [mg] 7 331,20 Fosfor [mg] 1 507,30 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 336,00 Witamina D [ug] 2,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlety z buraka i kaszy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 871,40 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 415,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 129,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 197,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 WW [Por] 41,50 Potas [mg] 5 195,90 Sód [mg] 4 996,20 Fosfor [mg] 1 804,20 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 461,30 Witamina D [ug] 1,40
	anoreksja Milena	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 262,60 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 265,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Wapń [mg] 418,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 701,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 2 817,00 Sód [mg] 6 089,10 Fosfor [mg] 1 194,00 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 252,70 Witamina D [ug] 1,40
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 281,70 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 144,30 Węglowodany ogółem [g] 400,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 967,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 487,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 685,50 Sód [mg] 8 540,40 Fosfor [mg] 1 974,70 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 415,00 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z rzkodkiewką 50g 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 988,10 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 131,60 Węglowodany ogółem [g] 355,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 536,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 899,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 092,80 Sód [mg] 9 703,60 Fosfor [mg] 1 864,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 373,30 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlety z buraka i kaszy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 475,70 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 387,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Wapń [mg] 528,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 040,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 4 500,10 Sód [mg] 4 332,80 Fosfor [mg] 1 270,30 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 400,50 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 070,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 904,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 493,90 Sód [mg] 8 282,40 Fosfor [mg] 1 810,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 391,70 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kiełbasa żywiecka- 36 g salata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 070,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 904,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 493,90 Sód [mg] 8 282,40 Fosfor [mg] 1 810,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 391,70 Witamina D [ug] 2,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g salata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) 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 pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 117,80 Węglowodany ogółem [g] 318,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 331,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 354,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 3 391,90 Sód [mg] 4 874,70 Fosfor [mg] 1 162,60 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 231,30 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlety z buraka i kaszy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 3 106,30 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 120,60 Węglowodany ogółem [g] 445,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Wapń [mg] 1 445,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 239,90 Błonnik pokarmowy [g] 50,20 WW [Por] 44,50 Potas [mg] 5 671,10 Sód [mg] 5 348,30 Fosfor [mg] 2 150,70 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 509,70 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-proje kt 120 g <b>(JAJ)</b> sos myśliwski -projekt 130 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g pasta z kurczaka 100 g <b>(MLE, SEL)</b> twaróg 50 g 50 g <b>(MLE)</b> ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 674,80 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 304,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 312,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 3 798,10 Sód [mg] 7 619,00 Fosfor [mg] 1 276,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 330,90 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z makaronem 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> kotlety z buraka i kaszy 120 g <b>(GLU, JAJ)</b> ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 939,70 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 154,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Wapń [mg] 223,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 811,60 Błonnik pokarmowy [g] 16,50 WW [Por] 15,40 Potas [mg] 2 284,10 Sód [mg] 3 032,40 Fosfor [mg] 487,40 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 171,70 Witamina D [ug] 0,60
	cukrzyca oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g <b>(JAJ)</b> sos śmietanowy -ziol owy 100 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g <b>(MLE)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	bezglutenowa/laktozy oddział młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 300 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 736,80 Białko ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 22,40 Węglowodany ogółem [g] 113,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 135,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 641,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 1 988,60 Sód [mg] 2 450,10 Fosfor [mg] 476,10 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 141,50 Witamina D [ug] 0,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 834,10 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 110,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,40 Wapń [mg] 182,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 748,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 11,00 Potas [mg] 2 060,00 Sód [mg] 4 456,30 Fosfor [mg] 521,00 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 162,30 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-proje kt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 138,00 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 151,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Wapń [mg] 148,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 497,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,70 WW [Por] 15,10 Potas [mg] 2 511,40 Sód [mg] 3 981,90 Fosfor [mg] 515,10 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 171,50 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
25.02.2026 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 115,80 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 51,60 Węglowodany ogółem [g] 140,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 161,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 440,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,00 WW [Por] 14,00 Potas [mg] 2 481,50 Sód [mg] 4 696,40 Fosfor [mg] 503,00 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 172,30 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1138,00 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 151,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Wapń [mg] 148,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 497,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,70 WW [Por] 15,10 Potas [mg] 2 511,40 Sód [mg] 3 981,90 Fosfor [mg] 515,10 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 171,50 Witamina D [ug] 1,00	
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) klops wieprzowo-drob iowy -podstawa-projekt 120 g ( <b>JAJ</b> ) sos myśliwski -projekt 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )				Energia [kcal] 907,90 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 44,90 Węglowodany ogółem [g] 102,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,90 Wapń [mg] 201,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 880,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,00 WW [Por] 10,20 Potas [mg] 2 240,80 Sód [mg] 4 852,90 Fosfor [mg] 548,90 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 177,10 Witamina D [ug] 0,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.02.2026 środa	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		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
26.02.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 629,00 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 323,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 742,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 4 500,90 Sód [mg] 8 866,00 Fosfor [mg] 1 963,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 412,50 Witamina D [ug] 3,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 691,00 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 739,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 523,90 Sód [mg] 8 658,00 Fosfor [mg] 1 992,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 416,50 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 640,80 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 318,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 808,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 394,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 4 568,90 Sód [mg] 8 767,50 Fosfor [mg] 2 069,90 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 405,40 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek z jajkiem 1/2 porcji 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 705,60 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 117,30 Węglowodany ogółem [g] 315,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 312,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 198,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 4 390,00 Sód [mg] 9 096,50 Fosfor [mg] 1 922,80 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 407,40 Witamina D [ug] 4,60
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g	serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) chleb 30 g ( <b>GLU</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	szynka staropolska 36g 36 g	Energia [kcal] 2 665,40 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 293,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 384,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 307,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 4 220,80 Sód [mg] 9 351,30 Fosfor [mg] 1 919,10 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 377,90 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 107,50 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 242,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Wapń [mg] 245,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 891,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 24,20 Potas [mg] 3 843,10 Sód [mg] 8 240,80 Fosfor [mg] 1 585,30 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 349,70 Witamina D [ug] 3,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 976,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 413,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 1 558,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 479,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 3 171,40 Sód [mg] 7 265,00 Fosfor [mg] 2 175,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 4,10
	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 510,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 276,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 187,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 054,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 27,80 Potas [mg] 3 371,70 Sód [mg] 3 794,30 Fosfor [mg] 1 278,20 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 226,90 Witamina D [ug] 3,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 319,10 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 220,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 283,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 378,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 22,20 Potas [mg] 4 825,70 Sód [mg] 5 928,00 Fosfor [mg] 1 965,60 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 431,30 Witamina D [ug] 2,90
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 870,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 344,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 760,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 286,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 5 053,50 Sód [mg] 8 669,90 Fosfor [mg] 2 032,30 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 430,90 Witamina D [ug] 3,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	niskobiałkowy/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pierś z kurczaka 55 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 569,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 737,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 477,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 4 592,10 Sód [mg] 9 040,20 Fosfor [mg] 2 028,80 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 425,80 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) nalesniki z serem biały m-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 976,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 413,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 1 558,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 479,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 3 171,40 Sód [mg] 7 265,00 Fosfor [mg] 2 175,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 4,10
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 177,60 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 229,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 562,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 810,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 WW [Por] 23,00 Potas [mg] 3 398,90 Sód [mg] 2 872,40 Fosfor [mg] 1 612,70 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 289,50 Witamina D [ug] 3,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g	serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 044,60 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 126,40 Węglowodany ogółem [g] 359,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 866,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 169,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 815,90 Sód [mg] 9 688,10 Fosfor [mg] 2 306,40 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 444,80 Witamina D [ug] 3,70
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 667,80 Białko ogółem [g] 130,10 Tłuszcz [g] 120,70 Węglowodany ogółem [g] 295,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 438,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 237,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 3 914,80 Sód [mg] 8 793,00 Fosfor [mg] 1 939,60 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 383,30 Witamina D [ug] 4,60
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek b/śmietany 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 775,60 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 383,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 957,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 346,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 2 478,80 Sód [mg] 6 514,00 Fosfor [mg] 1 620,40 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 279,50 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 691,00 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 739,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 523,90 Sód [mg] 8 658,00 Fosfor [mg] 1 992,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 416,50 Witamina D [ug] 3,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 629,00 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 323,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 742,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 4 500,90 Sód [mg] 8 866,00 Fosfor [mg] 1 963,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 412,50 Witamina D [ug] 3,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 510,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 276,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 187,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 054,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 27,80 Potas [mg] 3 371,70 Sód [mg] 3 794,30 Fosfor [mg] 1 278,20 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 226,90 Witamina D [ug] 3,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek z jajkiem 1/2 porcji 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) naleśniki z serem białym cukrzyca 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 689,90</b> <b>Białko ogółem [g] 115,70</b> <b>Tłuszcz [g] 101,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30</b> <b>Wapń [mg] 1 202,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 598,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</b> <b>WW [Por] 35,80</b> <b>Potas [mg] 2 352,90</b> <b>Sód [mg] 7 488,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 983,40</b> <b>Żelazo [mg] 13,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,60</b> <b>Magnez [mg] 285,30</b> <b>Witamina D [ug] 5,20</b>
	podstawowa białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 392,40</b> <b>Białko ogółem [g] 108,60</b> <b>Tłuszcz [g] 98,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80</b> <b>Wapń [mg] 261,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 036,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,30</b> <b>WW [Por] 29,40</b> <b>Potas [mg] 3 928,30</b> <b>Sód [mg] 8 685,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 618,50</b> <b>Żelazo [mg] 13,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,60</b> <b>Magnez [mg] 363,70</b> <b>Witamina D [ug] 3,10</b>
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owocow 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 935,90 Białko ogółem [g] 62,10 Tłuszcz [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 91,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 140,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 356,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,20 WW [Por] 9,20 Potas [mg] 2 600,70 Sód [mg] 5 883,50 Fosfor [mg] 876,30 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 217,90 Witamina D [ug] 1,50
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 840,10 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 71,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 124,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 361,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 WW [Por] 7,10 Potas [mg] 2 481,50 Sód [mg] 1 358,20 Fosfor [mg] 813,80 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 168,10 Witamina D [ug] 1,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 002,20 Białko ogółem [g] 62,20 Tłuszcz [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 108,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 140,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 356,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,40 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 2 617,10 Sód [mg] 5 883,90 Fosfor [mg] 877,40 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 218,30 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 968,80 Białko ogółem [g] 60,50 Tłuszcz [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 113,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Wapń [mg] 133,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 886,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 723,40 Sód [mg] 5 900,40 Fosfor [mg] 882,60 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 215,40 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 042,00 Białko ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 117,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 158,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 485,10 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 WW [Por] 11,70 Potas [mg] 2 730,50 Sód [mg] 5 901,30 Fosfor [mg] 912,20 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 229,50 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 042,00 Białko ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 117,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 158,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 485,10 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 WW [Por] 11,70 Potas [mg] 2 730,50 Sód [mg] 5 901,30 Fosfor [mg] 912,20 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 229,50 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.02.2026 czwartek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )				Energia [kcal] 958,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 41,40 Węglowodany ogółem [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 156,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 483,10 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 9,60 Potas [mg] 2 663,20 Sód [mg] 5 900,20 Fosfor [mg] 907,70 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 228,00 Witamina D [ug] 1,50
	zupa mączna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		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
27.02.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słojo 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 032,70 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 442,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 1 233,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 157,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 WW [Por] 44,30 Potas [mg] 4 714,30 Sód [mg] 7 713,20 Fosfor [mg] 2 385,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 9,50 Magnez [mg] 490,90 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml <b>(GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL)</b> ryba po grecku-projekt 220 g <b>(GLU)</b> ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g <b>(MLE)</b> schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>580,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>114,40</b> <b>Tłuszcz [g] 71,00</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 398,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 37,90</b> <b>Wapń [mg] 867,00</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 600,20</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,70</b> <b>WW [Por] 39,90</b> <b>Potas [mg] 4 338,10</b> <b>Sód [mg] 3 703,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 933,10</b> <b>Żelazo [mg] 10,50</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>7,50</b> <b>Magnez [mg] 377,70</b> <b>Witamina D [ug] 1,50</b>
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jablko gotowane 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml <b>(GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL)</b> ryba po grecku-projekt 220 g <b>(GLU)</b> ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g <b>(MLE)</b> schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>580,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>114,40</b> <b>Tłuszcz [g] 71,00</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 398,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 37,90</b> <b>Wapń [mg] 867,00</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 600,20</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,70</b> <b>WW [Por] 39,90</b> <b>Potas [mg] 4 338,10</b> <b>Sód [mg] 3 703,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 933,10</b> <b>Żelazo [mg] 10,50</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>7,50</b> <b>Magnez [mg] 377,70</b> <b>Witamina D [ug] 1,50</b>
	cukrzyca	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt	chleb 30 g <b>(GLU)</b> serek do chleba 1/2szt 62 g <b>(MLE)</b>	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml <b>(GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL)</b> ryba po grecku-projekt 220 g <b>(GLU)</b> ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> kielbasa szynkowa 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>	herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g <b>(MLE)</b> ser żółty 36g 36 g <b>(MLE)</b> ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>701,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>120,40</b> <b>Tłuszcz [g] 107,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 341,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 53,90</b> <b>Wapń [mg] 1 076,30</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 579,50</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 30,10</b> <b>WW [Por] 34,10</b> <b>Potas [mg] 3 498,40</b> <b>Sód [mg] 5 306,30</b> <b>Fosfor [mg] 2 312,20</b> <b>Żelazo [mg] 10,30</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>7,50</b> <b>Magnez [mg] 343,00</b> <b>Witamina D [ug] 1,30</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 710,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 <b>Wapń [mg]</b> 477,40 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 534,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,30 <b>WW [Por]</b> 34,60 <b>Potas [mg]</b> 3 915,60 <b>Sód [mg]</b> 4 735,80 <b>Fosfor [mg]</b> 1 855,50 <b>Żelazo [mg]</b> 10,50 <b>Witamina B12 [ug]</b> 7,10 <b>Magnez [mg]</b> 346,90 <b>Witamina D [ug]</b> 1,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 131,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 <b>Wapń [mg]</b> 401,60 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 469,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,10 <b>WW [Por]</b> 25,60 <b>Potas [mg]</b> 2 993,60 <b>Sód [mg]</b> 3 344,50 <b>Fosfor [mg]</b> 1 513,40 <b>Żelazo [mg]</b> 8,00 <b>Witamina B12 [ug]</b> 6,60 <b>Magnez [mg]</b> 267,70 <b>Witamina D [ug]</b> 1,50
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 237,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 443,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 <b>Wapń [mg]</b> 1 598,40 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 331,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,30 <b>WW [Por]</b> 44,40 <b>Potas [mg]</b> 4 627,70 <b>Sód [mg]</b> 8 211,40 <b>Fosfor [mg]</b> 2 888,50 <b>Żelazo [mg]</b> 13,70 <b>Witamina B12 [ug]</b> 10,20 <b>Magnez [mg]</b> 499,30 <b>Witamina D [ug]</b> 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 80 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/smietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 425,40 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 367,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 239,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 670,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 206,90 Sód [mg] 2 658,00 Fosfor [mg] 1 170,90 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 217,20 Witamina D [ug] 1,40
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 039,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 232,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Wapń [mg] 280,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 818,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 23,30 Potas [mg] 4 312,90 Sód [mg] 2 294,40 Fosfor [mg] 1 776,00 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 390,30 Witamina D [ug] 1,80
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )						Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka topatkowa 36g 36 g jablko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 686,90 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodany ogółem [g] 402,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Wapń [mg] 881,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 743,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 653,30 Sód [mg] 3 712,30 Fosfor [mg] 1 958,80 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 1,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jablko 1 szt pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 565,40 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 400,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Wapń [mg] 893,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 795,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 432,10 Sód [mg] 3 435,70 Fosfor [mg] 1 971,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 8,10 Magnez [mg] 380,50 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) jablko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 237,50 Białko ogółem [g] 140,80 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 443,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 1 598,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 331,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 WW [Por] 44,40 Potas [mg] 4 627,70 Sód [mg] 8 211,40 Fosfor [mg] 2 888,50 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 10,20 Magnez [mg] 499,30 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	anoreksja Milena	kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słon 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 124,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,80 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 311,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 34,30 <b>Wapń [mg]</b> 562,80 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 518,50 <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 25,90 <b>WW [Por]</b> 31,20 <b>Potas [mg]</b> 3 348,40 <b>Sód [mg]</b> 2 962,80 <b>Fosfor [mg]</b> 1 557,00 <b>Żelazo [mg]</b> 8,60 <b>Witamina B12 [ug]</b> 6,50 <b>Magnez [mg]</b> 292,10 <b>Witamina D [ug]</b> 1,30
	anoreksja Joanna	kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	drożdżowka 1 szt	zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słon 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 245,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,10 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 481,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 40,60 <b>Wapń [mg]</b> 1 003,90 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 177,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 42,60 <b>WW [Por]</b> 48,10 <b>Potas [mg]</b> 4 658,40 <b>Sód [mg]</b> 8 120,20 <b>Fosfor [mg]</b> 2 321,10 <b>Żelazo [mg]</b> 15,00 <b>Witamina B12 [ug]</b> 8,90 <b>Magnez [mg]</b> 485,20 <b>Witamina D [ug]</b> 1,70
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 80 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 871,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,00 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 421,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 32,50 <b>Wapń [mg]</b> 676,20 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 044,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 38,20 <b>WW [Por]</b> 42,00 <b>Potas [mg]</b> 3 857,90 <b>Sód [mg]</b> 7 162,60 <b>Fosfor [mg]</b> 1 846,60 <b>Żelazo [mg]</b> 12,10 <b>Witamina B12 [ug]</b> 7,50 <b>Magnez [mg]</b> 412,10 <b>Witamina D [ug]</b> 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal] 3</b> <b>032,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>133,90</b> <b>Tłuszcz [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 442,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 40,60</b> <b>Wapń [mg] 1 233,80</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 157,50</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 40,30</b> <b>WW [Por] 44,30</b> <b>Potas [mg] 4 714,30</b> <b>Sód [mg] 7 713,20</b> <b>Fosfor [mg] 2 385,30</b> <b>Żelazo [mg] 13,50</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>9,50</b> <b>Magnez [mg] 490,90</b> <b>Witamina D [ug] 1,30</b>
	podstawowa mielona	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>677,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>121,80</b> <b>Tłuszcz [g] 70,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 423,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 39,00</b> <b>Wapń [mg] 1 209,70</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 615,80</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 39,20</b> <b>WW [Por] 42,50</b> <b>Potas [mg] 4 510,70</b> <b>Sód [mg] 7 309,90</b> <b>Fosfor [mg] 2 202,50</b> <b>Żelazo [mg] 12,30</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>7,80</b> <b>Magnez [mg] 463,80</b> <b>Witamina D [ug] 1,00</b>
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 80 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>424,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>81,70</b> <b>Tłuszcz [g] 76,40</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 367,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 36,10</b> <b>Wapń [mg] 252,20</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 672,30</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 28,40</b> <b>WW [Por] 36,90</b> <b>Potas [mg] 3 221,20</b> <b>Sód [mg] 2 662,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 170,10</b> <b>Żelazo [mg] 5,70</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>5,60</b> <b>Magnez [mg] 218,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grochowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g surówka z kiszanej kapusty 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) ser zółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 835,20 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 383,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 1 151,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 137,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 279,70 Sód [mg] 8 397,90 Fosfor [mg] 2 515,30 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 441,20 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 80 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 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 100 g (MLE) ser zółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 782,80 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 416,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 678,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 044,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 985,50 Sód [mg] 7 505,40 Fosfor [mg] 1 921,40 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 7,70 Magnez [mg] 419,70 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska oddział dzienny młodziężowy			zupa grochowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 134,80 Białko ogółem [g] 60,80 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 172,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Wapń [mg] 149,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 583,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 17,10 Potas [mg] 2 922,30 Sód [mg] 5 683,60 Fosfor [mg] 1 063,60 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 291,20 Witamina D [ug] 0,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.02.2026 do dnia 28.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 569,00 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 101,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 105,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 900,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 10,10 Potas [mg] 2 135,10 Sód [mg] 1 872,40 Fosfor [mg] 647,40 Żelazo [mg] 3,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 164,30 Witamina D [ug] 0,20
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 625,10 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 106,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 92,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 107,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 2 149,30 Sód [mg] 2 041,90 Fosfor [mg] 622,20 Żelazo [mg] 3,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 161,60 Witamina D [ug] 0,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 635,20 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 118,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 105,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 900,90 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 2 151,40 Sód [mg] 1 872,80 Fosfor [mg] 648,50 Żelazo [mg] 3,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 164,70 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem b/s mietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 925,80 Białko ogółem [g] 45,70 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 129,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Wapń [mg] 108,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 472,40 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 2 321,40 Sód [mg] 1 359,80 Fosfor [mg] 808,90 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 181,00 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 134,80 Białko ogółem [g] 60,80 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 172,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Wapń [mg] 149,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 583,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 17,10 Potas [mg] 2 922,30 Sód [mg] 5 683,60 Fosfor [mg] 1 063,60 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 291,20 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa grochowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g				Energia [kcal] 1 051,10 Białko ogółem [g] 60,60 Tłuszcz [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 151,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Wapń [mg] 147,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 581,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 WW [Por] 15,00 Potas [mg] 2 855,00 Sód [mg] 5 682,50 Fosfor [mg] 1 059,10 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 289,70 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.02.2026 piątek	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		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
28.02.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 750,10 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 783,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 967,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 362,90 Sód [mg] 5 740,40 Fosfor [mg] 1 604,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 309,00 Witamina D [ug] 2,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 619,10 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Wapń [mg] 817,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 235,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 237,90 Sód [mg] 5 033,40 Fosfor [mg] 1 647,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 302,00 Witamina D [ug] 3,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z warzywami -dieta nis kotłuszczowa 350 g ( <b>GLU</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 761,20 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 431,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 040,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 43,30 Potas [mg] 3 879,10 Sód [mg] 5 111,90 Fosfor [mg] 1 653,20 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 343,50 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 495,00 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 326,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 423,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 299,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 2 975,70 Sód [mg] 5 496,60 Fosfor [mg] 1 660,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 290,70 Witamina D [ug] 4,50
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z warzywami -dieta nis kotłuszczowa 350 g ( <b>GLU</b> ) budyń b/cukru 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 566,00 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 385,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 827,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 270,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 3 788,60 Sód [mg] 5 575,00 Fosfor [mg] 1 624,40 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 347,00 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 227,50 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 292,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 385,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 156,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 2 688,00 Sód [mg] 4 872,70 Fosfor [mg] 1 418,90 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 255,30 Witamina D [ug] 3,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 885,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 408,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 923,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 270,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 194,70 Sód [mg] 3 998,50 Fosfor [mg] 1 735,50 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 344,20 Witamina D [ug] 3,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jaglana z warzywami 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 233,80 Białko ogółem [g] 49,90 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 345,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Wapń [mg] 90,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 813,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 1 540,60 Sód [mg] 2 557,40 Fosfor [mg] 556,60 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 150,60 Witamina D [ug] 1,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 195,20 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 274,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 524,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 559,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 27,70 Potas [mg] 4 133,10 Sód [mg] 2 477,90 Fosfor [mg] 1 679,20 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 371,20 Witamina D [ug] 2,30
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 717,80 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 377,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Wapń [mg] 827,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 327,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 405,70 Sód [mg] 5 426,70 Fosfor [mg] 1 662,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 310,70 Witamina D [ug] 3,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab gotowany 55g 55 g miód 50 g jabłko 1 szt pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 670,90 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 374,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 829,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 286,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 363,30 Sód [mg] 3 999,30 Fosfor [mg] 1 631,60 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 299,80 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 885,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 408,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 923,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 270,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 194,70 Sód [mg] 3 998,50 Fosfor [mg] 1 735,50 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 344,20 Witamina D [ug] 3,00
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 241,30 Białko ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 330,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Wapń [mg] 712,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 838,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 2 648,50 Sód [mg] 3 391,80 Fosfor [mg] 1 327,70 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 242,30 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	jogurt owocowy 150 ml	zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 887,60 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 448,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 1 193,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 071,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 45,00 Potas [mg] 3 587,60 Sód [mg] 5 210,00 Fosfor [mg] 1 864,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 344,10 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 495,00 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 326,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 423,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 299,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 2 975,70 Sód [mg] 5 496,60 Fosfor [mg] 1 660,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 290,70 Witamina D [ug] 4,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 526,30 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 381,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 343,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 142,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 2 522,10 Sód [mg] 3 342,50 Fosfor [mg] 1 215,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 285,40 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 750,10 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 783,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 967,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 362,90 Sód [mg] 5 740,40 Fosfor [mg] 1 604,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 309,00 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 784,80 Białko ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 433,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 1 020,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 014,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 3 920,50 Sód [mg] 4 991,50 Fosfor [mg] 1 689,80 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 342,60 Witamina D [ug] 1,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jaglana z warzywami 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 356,00 Białko ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 344,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Wapń [mg] 190,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 841,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 1 640,60 Sód [mg] 3 032,40 Fosfor [mg] 731,60 Żelazo [mg] 7,60 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 160,60 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.02.2026 sobota	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 498,30 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 325,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 804,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 411,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 2 542,40 Sód [mg] 4 364,40 Fosfor [mg] 1 656,20 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 262,20 Witamina D [ug] 4,00
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 391,30 Białko ogółem [g] 75,70 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 349,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 203,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 840,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 2 690,30 Sód [mg] 5 084,40 Fosfor [mg] 1 085,10 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 250,20 Witamina D [ug] 2,20
	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

### **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,