

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 728,30 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 336,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Wapń [mg] 866,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 976,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 156,00 Sód [mg] 7 238,20 Fosfor [mg] 1 782,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 353,60 Witamina D [ug] 2,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, 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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 645,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 347,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 859,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 808,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 058,80 Sód [mg] 5 211,30 Fosfor [mg] 1 654,70 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 335,60 Witamina D [ug] 2,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, 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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 489,20 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 338,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 806,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 770,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 014,50 Sód [mg] 4 820,20 Fosfor [mg] 1 626,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 327,40 Witamina D [ug] 2,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 583,30 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 326,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 457,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 259,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 673,40 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 598,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 320,50 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	Energia [kcal] 2 382,60 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 322,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 371,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 872,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 3 808,10 Sód [mg] 5 302,40 Fosfor [mg] 1 609,50 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 320,70 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka coleslaw kolorowa 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 ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 069,10 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 266,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 357,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 881,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 WW [Por] 26,40 Potas [mg] 2 802,40 Sód [mg] 4 597,10 Fosfor [mg] 1 241,00 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 249,70 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 500 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 ser ziemisty 150 g miód 25 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 385,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 1 558,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 5 238,70 Sód [mg] 5 288,20 Fosfor [mg] 2 612,10 Żelazo [mg] 20,10 Witamina B12 [ug] 36,70 Magnez [mg] 483,80 Witamina D [ug] 20,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/smietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 389,20 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 308,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Wapń [mg] 133,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 741,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 2 848,70 Sód [mg] 2 935,70 Fosfor [mg] 726,50 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 168,40 Witamina D [ug] 2,00
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> )		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 260,20 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 223,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 320,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 22,40 Potas [mg] 4 425,60 Sód [mg] 2 327,90 Fosfor [mg] 1 632,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 364,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>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] 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
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>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 ser ziamisty 150 g miód 25 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 385,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 1 558,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 5 238,70 Sód [mg] 5 288,20 Fosfor [mg] 2 612,10 Żelazo [mg] 20,10 Witamina B12 [ug] 36,70 Magnez [mg] 483,80 Witamina D [ug] 20,00
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 583,30 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 326,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 457,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 259,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 673,40 Sód [mg] 5 543,10 Fosfor [mg] 1 598,20 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 320,50 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, 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 serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 677,50 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 349,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Wapń [mg] 929,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 113,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 521,10 Sód [mg] 4 395,10 Fosfor [mg] 2 031,80 Żelazo [mg] 19,30 Witamina B12 [ug] 33,90 Magnez [mg] 418,20 Witamina D [ug] 19,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 ser ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 624,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 900,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 980,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 938,20 Sód [mg] 6 623,80 Fosfor [mg] 1 677,90 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 344,30 Witamina D [ug] 2,10
	dieta 3	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) schab duszony-dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, 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 kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 102,50 Białko ogółem [g] 78,10 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 306,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Wapń [mg] 190,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 753,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 3 429,70 Sód [mg] 4 493,70 Fosfor [mg] 1 120,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 274,20 Witamina D [ug] 1,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, 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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 645,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 347,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 859,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 808,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 058,80 Sód [mg] 5 211,30 Fosfor [mg] 1 654,70 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 335,60 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 728,30 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 336,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Wapń [mg] 866,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 976,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 156,00 Sód [mg] 7 238,20 Fosfor [mg] 1 782,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 353,60 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 716,80 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 335,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 862,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 017,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 140,70 Sód [mg] 6 180,20 Fosfor [mg] 1 781,20 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 344,50 Witamina D [ug] 2,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	<b>Energia [kcal] 2 584,70</b> <b>Białko ogółem [g] 113,90</b> <b>Tłuszcz [g] 101,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10</b> <b>Wapń [mg] 320,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 342,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,90</b> <b>WW [Por] 32,60</b> <b>Potas [mg] 3 575,40</b> <b>Sód [mg] 5 143,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 381,40</b> <b>Żelazo [mg] 12,80</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,50</b> <b>Magnez [mg] 309,50</b> <b>Witamina D [ug] 2,90</b>
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</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 ser ziarnisty 150 g szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 387,80</b> <b>Białko ogółem [g] 78,40</b> <b>Tłuszcz [g] 100,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40</b> <b>Wapń [mg] 270,50</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 659,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,30</b> <b>WW [Por] 30,70</b> <b>Potas [mg] 2 946,70</b> <b>Sód [mg] 3 335,80</b> <b>Fosfor [mg] 943,20</b> <b>Żelazo [mg] 7,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,60</b> <b>Magnez [mg] 179,40</b> <b>Witamina D [ug] 2,20</b>
	niskokaloryczna mbdzież	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka coleslaw kolorowa 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 ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 069,10</b> <b>Białko ogółem [g] 92,10</b> <b>Tłuszcz [g] 81,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40</b> <b>Wapń [mg] 357,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 881,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,90</b> <b>WW [Por] 26,40</b> <b>Potas [mg] 2 802,40</b> <b>Sód [mg] 4 597,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 241,00</b> <b>Żelazo [mg] 9,30</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,70</b> <b>Magnez [mg] 249,70</b> <b>Witamina D [ug] 1,60</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) schab duszony -nor -projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</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 serek homo b/laktozy 150 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 493,10 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 309,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Wapń [mg] 248,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 959,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 30,80 Potas [mg] 3 485,50 Sód [mg] 6 657,00 Fosfor [mg] 1 221,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 293,80 Witamina D [ug] 2,20
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>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
19.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) spaghetti z miesem-pilotaz 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 047,80 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 456,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 843,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 845,30 Sód [mg] 5 549,40 Fosfor [mg] 1 553,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 351,40 Witamina D [ug] 2,20

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 789,20 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 420,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 826,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 064,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 775,10 Sód [mg] 6 972,90 Fosfor [mg] 1 589,40 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 2,30
	nisko tłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron nitki 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 752,40 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 419,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 826,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 023,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 773,80 Sód [mg] 8 914,90 Fosfor [mg] 1 589,20 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 367,30 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 857,30 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 370,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 695,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 063,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 3 804,90 Sód [mg] 7 973,10 Fosfor [mg] 1 926,20 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 357,70 Witamina D [ug] 11,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) makaron nitki 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 675,40</b> <b>Białko ogółem [g] 111,90</b> <b>Tłuszcz [g] 94,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30</b> <b>Wapń [mg] 401,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 950,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>WW [Por] 36,80</b> <b>Potas [mg] 3 444,00</b> <b>Sód [mg] 9 813,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 503,20</b> <b>Żelazo [mg] 14,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,20</b> <b>Magnez [mg] 337,40</b> <b>Witamina D [ug] 2,20</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 262,20</b> <b>Białko ogółem [g] 88,80</b> <b>Tłuszcz [g] 77,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00</b> <b>Wapń [mg] 311,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 912,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,90</b> <b>WW [Por] 32,40</b> <b>Potas [mg] 2 784,90</b> <b>Sód [mg] 6 533,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 162,60</b> <b>Żelazo [mg] 12,50</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,60</b> <b>Magnez [mg] 258,40</b> <b>Witamina D [ug] 2,10</b>
	wegetariańska	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) spaghetti wegetariańskie- pilotaż 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal] 3 490,30</b> <b>Białko ogółem [g] 128,20</b> <b>Tłuszcz [g] 132,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 475,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,70</b> <b>Wapń [mg] 2 745,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 192,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,90</b> <b>WW [Por] 47,50</b> <b>Potas [mg] 4 094,60</b> <b>Sód [mg] 6 947,70</b> <b>Fosfor [mg] 2 497,90</b> <b>Żelazo [mg] 13,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 7,70</b> <b>Magnez [mg] 429,00</b> <b>Witamina D [ug] 1,60</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 411,90 Białko ogółem [g] 69,20 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 363,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Wapń [mg] 110,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 778,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 2 081,70 Sód [mg] 5 149,90 Fosfor [mg] 526,40 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 137,50 Witamina D [ug] 1,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti 200 g		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 032,70 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 255,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Wapń [mg] 263,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 343,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 25,60 Potas [mg] 3 823,60 Sód [mg] 4 913,30 Fosfor [mg] 1 506,20 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 309,50 Witamina D [ug] 2,70
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	wegietariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) spaghetti w egetariański e-pilotaż 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 490,30 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 132,70 Węglowodany ogółem [g] 475,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,70 Wapń [mg] 2 745,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 192,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 47,50 Potas [mg] 4 094,60 Sód [mg] 6 947,70 Fosfor [mg] 2 497,90 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 7,70 Magnez [mg] 429,00 Witamina D [ug] 1,60
	anoreksja Joanna	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) spaghetti z miesem-pilotaż 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 843,00 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 413,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 812,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 084,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 488,20 Sód [mg] 5 056,80 Fosfor [mg] 1 457,80 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 315,10 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 850,50 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 371,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 695,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 061,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 827,70 Sód [mg] 7 994,70 Fosfor [mg] 1 938,60 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 360,10 Witamina D [ug] 11,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) spaghetti w egetariańskiej pilotaż 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 147,90 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 124,20 Węglowodany ogółem [g] 419,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 2 106,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 993,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 3 014,90 Sód [mg] 5 934,90 Fosfor [mg] 1 859,90 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 323,90 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) spaghetti z miesem-pilotaż 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 843,00 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 413,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 812,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 084,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 3 488,20 Sód [mg] 5 056,80 Fosfor [mg] 1 457,80 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 315,10 Witamina D [ug] 2,20
	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron spaghetti 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 789,20 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 420,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 826,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 064,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 775,10 Sód [mg] 6 972,90 Fosfor [mg] 1 589,40 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 2,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	podstawowa b/ selera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z mięsem-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatki 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 047,80 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 456,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 843,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 845,30 Sód [mg] 5 549,40 Fosfor [mg] 1 553,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 351,40 Witamina D [ug] 2,20
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z mięsem-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatki 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 047,80 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 456,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 843,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 845,30 Sód [mg] 5 549,40 Fosfor [mg] 1 553,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 351,40 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatki 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 785,40 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 842,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 055,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 410,10 Sód [mg] 7 172,70 Fosfor [mg] 1 806,30 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 20,20 Magnez [mg] 334,00 Witamina D [ug] 11,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 40g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 450,30 Białko ogółem [g] 66,40 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 374,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Wapń [mg] 260,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 877,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 2 481,70 Sód [mg] 5 981,60 Fosfor [mg] 780,40 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 169,40 Witamina D [ug] 1,80
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 262,20 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 323,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 311,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 912,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 2 784,90 Sód [mg] 6 533,00 Fosfor [mg] 1 162,60 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 258,40 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) spaghetti z miesem-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 705,50 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 400,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Wapń [mg] 204,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 936,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 2 765,60 Sód [mg] 4 536,60 Fosfor [mg] 915,50 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 246,30 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) spaghetti w egetariański-pilotaż 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 188,40 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 179,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 740,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 795,20 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 17,90 Potas [mg] 1 585,30 Sód [mg] 3 225,00 Fosfor [mg] 703,50 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 140,70 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron spaghetti 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 928,20 Białko ogółem [g] 48,60 Tłuszcz [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 134,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 140,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 557,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,10 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 1 920,20 Sód [mg] 4 523,10 Fosfor [mg] 552,50 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 157,30 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron bezglutenowy 200 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 857,30 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 136,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Wapń [mg] 114,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 470,80 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 750,60 Sód [mg] 4 885,90 Fosfor [mg] 421,50 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 134,10 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) spaghetti z mięsem-pilotaz 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 253,10 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 42,20 Węglowodany ogółem [g] 188,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Wapń [mg] 157,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 629,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 18,80 Potas [mg] 2 006,80 Sód [mg] 3 100,00 Fosfor [mg] 517,70 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 156,20 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) spaghetti z mięsem-pilotaz 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 178,70 Białko ogółem [g] 39,00 Tłuszcz [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 178,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Wapń [mg] 127,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 563,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 WW [Por] 17,80 Potas [mg] 1 726,90 Sód [mg] 2 838,30 Fosfor [mg] 473,70 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 136,30 Witamina D [ug] 1,30
	zupa mączna 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
20.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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 twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 989,20 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Wapń [mg] 1 539,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 834,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 118,70 Sód [mg] 4 033,50 Fosfor [mg] 2 207,90 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 377,60 Witamina D [ug] 6,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, 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 twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 053,30 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 142,50 Węglowodany ogółem [g] 338,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30 Wapń [mg] 1 213,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 865,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 246,80 Sód [mg] 6 827,20 Fosfor [mg] 2 090,50 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 15,40 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, 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 twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 896,20 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 346,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 1 143,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 048,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 128,30 Sód [mg] 6 346,70 Fosfor [mg] 2 005,00 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 352,70 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB</b> , <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 968,40</b> <b>Białko ogółem [g] 138,30</b> <b>Tłuszcz [g] 131,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,80</b> <b>Wapń [mg] 1 684,80</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 956,90</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 29,70</b> <b>WW [Por] 33,20</b> <b>Potas [mg] 4 127,20</b> <b>Sód [mg] 7 150,50</b> <b>Fosfor [mg] 2 352,00</b> <b>Żelazo [mg] 17,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 21,80</b> <b>Magnez [mg] 406,60</b> <b>Witamina D [ug] 6,00</b>
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z s selera 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 twaróg na słońco 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 984,10</b> <b>Białko ogółem [g] 121,40</b> <b>Tłuszcz [g] 136,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Wapń [mg] 977,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 986,20</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 29,00</b> <b>WW [Por] 34,60</b> <b>Potas [mg] 3 978,10</b> <b>Sód [mg] 6 731,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 988,50</b> <b>Żelazo [mg] 11,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,70</b> <b>Magnez [mg] 351,50</b> <b>Witamina D [ug] 1,90</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>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 twaróg na słońco 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 218,80</b> <b>Białko ogółem [g] 91,40</b> <b>Tłuszcz [g] 109,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70</b> <b>Wapń [mg] 672,50</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 391,10</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 20,30</b> <b>WW [Por] 23,70</b> <b>Potas [mg] 2 634,90</b> <b>Sód [mg] 5 161,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 408,50</b> <b>Żelazo [mg] 8,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,10</b> <b>Magnez [mg] 255,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) smalczyk z fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) gzyk projekt 130 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt 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 twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 527,70 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 381,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 694,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 706,90 Sód [mg] 2 182,80 Fosfor [mg] 2 091,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 414,90 Witamina D [ug] 5,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml ( <b>GLU, SEL</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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 627,40 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 308,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 507,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 417,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 2 908,70 Sód [mg] 4 482,50 Fosfor [mg] 1 152,90 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 205,40 Witamina D [ug] 1,90
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 331,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 228,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 522,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 408,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 23,00 Potas [mg] 4 466,20 Sód [mg] 4 041,00 Fosfor [mg] 1 825,70 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 391,30 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	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
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej gotowana 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 683,40 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 345,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 1 101,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 338,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 575,00 Sód [mg] 3 983,10 Fosfor [mg] 1 751,10 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 312,40 Witamina D [ug] 1,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 527,70 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 381,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 694,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 706,90 Sód [mg] 2 182,80 Fosfor [mg] 2 091,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 414,90 Witamina D [ug] 5,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 742,90 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 125,70 Węglowodany ogółem [g] 302,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 468,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 722,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 947,80 Sód [mg] 3 758,30 Fosfor [mg] 2 088,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 6,10
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 968,40 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 131,00 Węglowodany ogółem [g] 333,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,80 Wapń [mg] 1 684,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 956,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 127,20 Sód [mg] 7 150,50 Fosfor [mg] 2 352,00 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 406,60 Witamina D [ug] 6,00
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) smalczyk z fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</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 twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 111,70 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 320,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Wapń [mg] 728,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 765,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 3 440,20 Sód [mg] 1 861,60 Fosfor [mg] 1 537,80 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 321,80 Witamina D [ug] 3,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 742,90 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 125,70 Węglowodany ogółem [g] 302,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 468,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 722,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 947,80 Sód [mg] 3 758,30 Fosfor [mg] 2 088,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 6,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobny -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, 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 twaróg na słoń 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 053,30 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 142,50 Węglowodany ogółem [g] 338,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30 Wapń [mg] 1 213,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 865,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 246,80 Sód [mg] 6 827,20 Fosfor [mg] 2 090,50 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 15,40 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 2,20
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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 twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 989,20 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Wapń [mg] 1 539,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 834,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 118,70 Sód [mg] 4 033,50 Fosfor [mg] 2 207,90 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 377,60 Witamina D [ug] 6,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 907,30 Białko ogółem [g] 130,60 Tłuszcz [g] 125,90 Węglowodany ogółem [g] 335,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,90 Wapń [mg] 1 554,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 925,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 295,00 Sód [mg] 6 755,60 Fosfor [mg] 2 246,70 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 402,10 Witamina D [ug] 6,00
	cukrzyca białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml ( <b>GLU, 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 951,50 Białko ogółem [g] 137,50 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 333,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,60 Wapń [mg] 1 573,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 962,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 939,90 Sód [mg] 6 802,70 Fosfor [mg] 2 229,60 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 15,40 Magnez [mg] 386,20 Witamina D [ug] 2,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml ( <b>GLU, SEL</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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 748,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 135,20 Węglowodany ogółem [g] 307,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Wapń [mg] 1 619,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 3 023,10 Sód [mg] 4 961,60 Fosfor [mg] 1 327,10 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 216,60 Witamina D [ug] 2,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna młodość	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob- iowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na sło- no 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 218,80</b> <b>Białko ogółem [g] 91,40</b> <b>Tłuszcz [g] 109,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70</b> <b>Wapń [mg] 672,50</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 391,10</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 20,30</b> <b>WW [Por] 23,70</b> <b>Potas [mg] 2 634,90</b> <b>Sód [mg] 5 161,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 408,50</b> <b>Żelazo [mg] 8,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,10</b> <b>Magnez [mg] 255,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,50</b>
20.01.2026 wtorek cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) smalczyk z fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) gzik projekt 130 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser zółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 588,70</b> <b>Białko ogółem [g] 117,00</b> <b>Tłuszcz [g] 85,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 374,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20</b> <b>Wapń [mg] 1 512,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 725,30</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 38,70</b> <b>WW [Por] 37,40</b> <b>Potas [mg] 4 539,10</b> <b>Sód [mg] 2 577,70</b> <b>Fosfor [mg] 2 196,20</b> <b>Żelazo [mg] 15,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 11,30</b> <b>Magnez [mg] 419,40</b> <b>Witamina D [ug] 5,40</b>
podstawowa białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU,</b> <b>GOR</b> ) ser zółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 120 g ( <b>GLU,</b> <b>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 twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 722,90</b> <b>Białko ogółem [g] 114,60</b> <b>Tłuszcz [g] 118,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,10</b> <b>Wapń [mg] 959,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 716,30</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 28,40</b> <b>WW [Por] 32,10</b> <b>Potas [mg] 3 360,80</b> <b>Sód [mg] 3 696,60</b> <b>Fosfor [mg] 1 748,80</b> <b>Żelazo [mg] 14,90</b> <b>Witamina B12 [ug] 13,20</b> <b>Magnez [mg] 311,20</b> <b>Witamina D [ug] 2,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) gzik projekt 130 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 668,40 Białko ogółem [g] 33,70 Tłuszcz [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 107,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Wapń [mg] 414,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 767,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 1 889,10 Sód [mg] 447,10 Fosfor [mg] 611,60 Żelazo [mg] 3,10 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 118,90 Witamina D [ug] 0,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 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				Energia [kcal] 925,70 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 111,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 400,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 966,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 11,10 Potas [mg] 2 280,00 Sód [mg] 3 762,90 Fosfor [mg] 715,90 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 173,60 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 878,50 Białko ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 98,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 196,80 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 WW [Por] 10,40 Potas [mg] 2 478,70 Sód [mg] 5 402,80 Fosfor [mg] 747,60 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 195,80 Witamina D [ug] 3,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
20.01.2026 wtorek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 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] 992,00 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 127,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 401,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 966,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,60 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 296,40 Sód [mg] 3 763,30 Fosfor [mg] 716,90 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 174,00 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 004,60 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 137,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Wapń [mg] 291,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 10,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 2 103,00 Sód [mg] 2 024,20 Fosfor [mg] 632,60 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 142,60 Witamina D [ug] 1,00	
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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				Energia [kcal] 976,40 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Wapń [mg] 326,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 7 63,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 2 038,00 Sód [mg] 1 000,60 Fosfor [mg] 617,70 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 142,20 Witamina D [ug] 1,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet gorski-projekt 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				Energia [kcal] 976,40 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Wapń [mg] 326,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 763,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 2 038,00 Sód [mg] 1 000,60 Fosfor [mg] 617,70 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 142,20 Witamina D [ug] 1,00
	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
21.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mortadela panierowana-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 jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 903,10 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 127,20 Węglowodany ogółem [g] 377,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Wapń [mg] 1 105,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 449,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 845,30 Sód [mg] 9 751,50 Fosfor [mg] 1 937,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 372,70 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 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> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 675,00 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 858,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 510,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 621,80 Sód [mg] 9 196,60 Fosfor [mg] 1 902,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 418,70 Witamina D [ug] 4,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g 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 sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczowe 100 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 579,90 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Wapń [mg] 896,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 012,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 759,70 Sód [mg] 8 489,10 Fosfor [mg] 1 900,50 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 417,50 Witamina D [ug] 4,70
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 592,80 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 324,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 424,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 549,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 4 295,60 Sód [mg] 8 794,40 Fosfor [mg] 1 821,30 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 390,90 Witamina D [ug] 5,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g mandary nka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany -proje kt 130 g 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 jarzynowa -diety nis kotłusz czow e 100 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	<b>Energia [kcal] 2 588,50</b> <b>Białko ogółem [g] 143,80</b> <b>Tłuszcz [g] 88,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20</b> <b>Wapń [mg] 498,80</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 990,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,50</b> <b>WW [Por] 34,20</b> <b>Potas [mg] 4 655,40</b> <b>Sód [mg] 8 565,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 932,90</b> <b>Żelazo [mg] 14,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,20</b> <b>Magnez [mg] 418,70</b> <b>Witamina D [ug] 4,80</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g mandary nka 100 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony -projek t 130 g ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 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 jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		<b>Energia [kcal] 2 125,50</b> <b>Białko ogółem [g] 111,10</b> <b>Tłuszcz [g] 80,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90</b> <b>Wapń [mg] 367,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 205,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,40</b> <b>WW [Por] 26,60</b> <b>Potas [mg] 3 347,40</b> <b>Sód [mg] 8 048,20</b> <b>Fosfor [mg] 1 441,60</b> <b>Żelazo [mg] 11,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 2,20</b> <b>Magnez [mg] 318,50</b> <b>Witamina D [ug] 4,40</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandary nka 100 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) kisiel 250 ml napój owocowy z jablek 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 do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal] 3 143,90</b> <b>Białko ogółem [g] 102,10</b> <b>Tłuszcz [g] 134,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20</b> <b>Wapń [mg] 1 479,80</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 636,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,80</b> <b>WW [Por] 40,70</b> <b>Potas [mg] 3 250,50</b> <b>Sód [mg] 9 096,80</b> <b>Fosfor [mg] 2 336,90</b> <b>Żelazo [mg] 12,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 20,60</b> <b>Magnez [mg] 362,90</b> <b>Witamina D [ug] 10,60</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka bezglutenowa 36 g		krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 g marchewka 250 g świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 547,00 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 338,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 209,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 632,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 3 649,30 Sód [mg] 7 366,80 Fosfor [mg] 1 074,80 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 292,20 Witamina D [ug] 4,70
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		krupnik 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 2 078,50 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 203,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 239,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 051,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 WW [Por] 20,50 Potas [mg] 4 371,00 Sód [mg] 5 813,70 Fosfor [mg] 1 654,60 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 329,30 Witamina D [ug] 5,40
	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml (MLE)						Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 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> ) kiełbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 781,10 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 873,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 653,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 4 937,00 Sód [mg] 9 205,30 Fosfor [mg] 1 928,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 428,30 Witamina D [ug] 4,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony 100 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )		Energia [kcal] 2 275,90 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 389,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 529,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 684,30 Sód [mg] 8 416,70 Fosfor [mg] 1 396,80 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 345,10 Witamina D [ug] 4,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 3 143,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 134,90 Węglowodany ogółem [g] 406,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Wapń [mg] 1 479,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 636,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 40,70 Potas [mg] 3 250,50 Sód [mg] 9 096,80 Fosfor [mg] 2 336,90 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 20,60 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 10,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g 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> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 790,60 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 350,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 1 099,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 351,40 Sód [mg] 8 922,60 Fosfor [mg] 2 214,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 4,80
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 508,10 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 304,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 420,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 548,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 808,30 Sód [mg] 8 398,20 Fosfor [mg] 1 759,70 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 362,70 Witamina D [ug] 5,70
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g mandarynka 100 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kisiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/smietany 100 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 593,90 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 381,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 886,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 704,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 2 739,80 Sód [mg] 7 888,10 Fosfor [mg] 1 460,40 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 18,00 Magnez [mg] 307,30 Witamina D [ug] 10,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g 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> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 790,60 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 350,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 1 099,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 351,40 Sód [mg] 8 922,60 Fosfor [mg] 2 214,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 4,80
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziarnisty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 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> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 675,00 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 858,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 510,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 621,80 Sód [mg] 9 196,60 Fosfor [mg] 1 902,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 418,70 Witamina D [ug] 4,70
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mortadela panierowana-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 jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 903,10 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 127,20 Węglowodany ogółem [g] 377,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Wapń [mg] 1 105,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 449,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 845,30 Sód [mg] 9 751,50 Fosfor [mg] 1 937,10 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 372,70 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g 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> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 790,60 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 350,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 1 099,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 351,40 Sód [mg] 8 922,60 Fosfor [mg] 2 214,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 4,80
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 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 sałatka jarzynowa b/smietany 100 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 610,50 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 328,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 312,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 778,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 346,10 Sód [mg] 8 265,50 Fosfor [mg] 1 623,30 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 5,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik z kaszy jaglanej 400 ml ( <b>SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</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] 2 529,30 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 322,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 403,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 3 598,80 Sód [mg] 7 895,70 Fosfor [mg] 1 272,80 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 295,80 Witamina D [ug] 4,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 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 jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 125,50 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 268,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Wapń [mg] 367,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 205,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 26,60 Potas [mg] 3 347,40 Sód [mg] 8 048,20 Fosfor [mg] 1 441,60 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 318,50 Witamina D [ug] 4,40
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) kisiel z mieszaną owocową b/cukru 250 ml napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	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 do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 843,70 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 128,10 Węglowodany ogółem [g] 366,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Wapń [mg] 999,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 658,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 2 680,70 Sód [mg] 8 894,00 Fosfor [mg] 1 840,00 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 319,60 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka topatkowa 36g 36 g		krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mortadela panierowa-projek t 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 jarzynowa b/smietany 100 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 531,70 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 356,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Wapń [mg] 265,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 437,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 402,20 Sód [mg] 8 770,60 Fosfor [mg] 1 026,40 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 316,30 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kisiel 250 ml napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 856,50 Białko ogółem [g] 23,30 Tłuszcz [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 150,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Wapń [mg] 97,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 317,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 15,20 Potas [mg] 1 027,70 Sód [mg] 5 956,50 Fosfor [mg] 323,60 Żelazo [mg] 2,60 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 108,30 Witamina D [ug] 0,30
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 797,90 Białko ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 83,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 110,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 221,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 8,20 Potas [mg] 2 455,80 Sód [mg] 6 044,10 Fosfor [mg] 728,10 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 179,80 Witamina D [ug] 3,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			krupnik z kaszy jaglonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 838,60 Białko ogółem [g] 60,60 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 93,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,90 Wapń [mg] 114,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 431,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 9,40 Potas [mg] 2 638,50 Sód [mg] 6 589,30 Fosfor [mg] 791,20 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 216,70 Witamina D [ug] 3,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z grozdkiem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 901,10 Białko ogółem [g] 59,90 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 117,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 431,70 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 WW [Por] 11,10 Potas [mg] 2 663,60 Sód [mg] 6 589,50 Fosfor [mg] 785,50 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 206,10 Witamina D [ug] 3,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 864,20 Białko ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 111,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 221,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 472,20 Sód [mg] 6 044,50 Fosfor [mg] 729,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 180,20 Witamina D [ug] 3,90
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 864,20 Białko ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 111,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 221,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 472,20 Sód [mg] 6 044,50 Fosfor [mg] 729,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 180,20 Witamina D [ug] 3,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 864,20 Białko ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 111,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 221,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 472,20 Sód [mg] 6 044,50 Fosfor [mg] 729,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 180,20 Witamina D [ug] 3,90
	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 864,20 Białko ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 111,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 221,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 472,20 Sód [mg] 6 044,50 Fosfor [mg] 729,20 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 180,20 Witamina D [ug] 3,90
	zupa mączna kolacja					makaron na mleku 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>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 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 781,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 964,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 467,40 Sód [mg] 6 204,10 Fosfor [mg] 1 592,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 663,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 828,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 093,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 3 898,90 Sód [mg] 6 930,60 Fosfor [mg] 1 760,50 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 354,00 Witamina D [ug] 1,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 618,60 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 390,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 799,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 010,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 3 970,40 Sód [mg] 6 549,70 Fosfor [mg] 1 761,60 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 344,50 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z bulką 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 780,40 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 384,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 713,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 670,10 Sód [mg] 7 539,50 Fosfor [mg] 1 983,70 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 349,50 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 689,60 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 383,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 429,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 945,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 3 582,50 Sód [mg] 6 864,60 Fosfor [mg] 1 687,00 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 322,80 Witamina D [ug] 1,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z bulką 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 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 079,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Wapń [mg] 334,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 848,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 218,20 Sód [mg] 6 513,40 Fosfor [mg] 1 353,50 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 287,30 Witamina D [ug] 0,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) racuchy z jabłkami 350 g ( <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 ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 583,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 521,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 1 539,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 144,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 52,50 Potas [mg] 4 295,00 Sód [mg] 4 454,30 Fosfor [mg] 2 031,80 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 402,60 Witamina D [ug] 2,30
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 422,20 Białko ogółem [g] 74,20 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 346,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Wapń [mg] 271,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 999,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 2 814,10 Sód [mg] 5 136,90 Fosfor [mg] 1 069,40 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 201,10 Witamina D [ug] 1,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 105,40 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 262,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Wapń [mg] 288,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 451,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 26,40 Potas [mg] 4 295,80 Sód [mg] 4 200,00 Fosfor [mg] 1 861,20 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 401,30 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 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
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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 sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 769,20 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 393,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 843,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 237,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 214,10 Sód [mg] 6 939,40 Fosfor [mg] 1 786,10 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 363,60 Witamina D [ug] 1,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 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> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 337,10 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50 Wapń [mg] 357,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 137,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 054,10 Sód [mg] 8 399,40 Fosfor [mg] 1 411,00 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 299,50 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) racuchy z jabłkami 350 g ( <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 ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 583,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 521,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 1 539,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 144,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 52,50 Potas [mg] 4 295,00 Sód [mg] 4 454,30 Fosfor [mg] 2 031,80 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 402,60 Witamina D [ug] 2,30
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonów wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 781,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 964,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 467,40 Sód [mg] 6 204,10 Fosfor [mg] 1 592,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 760,60 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 382,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 733,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 804,20 Sód [mg] 7 543,10 Fosfor [mg] 2 087,20 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 436,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml <b>(GLU, SEL)</b> racuchy z jabłkami 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml 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		Energia [kcal] 3 084,20 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 471,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 991,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 085,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 47,20 Potas [mg] 3 449,70 Sód [mg] 3 344,30 Fosfor [mg] 1 498,40 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 325,30 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g <b>(GLU, MLE)</b> ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 781,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 964,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 467,40 Sód [mg] 6 204,10 Fosfor [mg] 1 592,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU, SOJ)</b> serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> gulasz z indyka dieta projekt 205 g <b>(GLU)</b> ryż 200 g fasolka szparagowa z bulką 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 663,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 828,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 093,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 3 898,90 Sód [mg] 6 930,60 Fosfor [mg] 1 760,50 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 354,00 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 781,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 964,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 467,40 Sód [mg] 6 204,10 Fosfor [mg] 1 592,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 781,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 964,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 467,40 Sód [mg] 6 204,10 Fosfor [mg] 1 592,80 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homob/laktozy 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 650,90 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 378,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 292,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 087,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 3 384,30 Sód [mg] 6 501,10 Fosfor [mg] 1 476,20 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 319,30 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 459,00 Białko ogółem [g] 74,70 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 347,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 291,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 029,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 2 837,30 Sód [mg] 5 144,30 Fosfor [mg] 1 083,60 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 203,10 Witamina D [ug] 1,10
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 079,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Wapń [mg] 334,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 848,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 218,20 Sód [mg] 6 513,40 Fosfor [mg] 1 353,50 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 287,30 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 508,80 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 926,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 399,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 3 431,40 Sód [mg] 4 908,20 Fosfor [mg] 1 912,50 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 287,60 Witamina D [ug] 4,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> pieczeń rzymska 36 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 300 ml <b>(GLU, SEL)</b> boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g <b>(GLU, MLE)</b> ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 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		Energia [kcal] 2 570,00 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 333,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Wapń [mg] 152,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 736,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 2 525,40 Sód [mg] 4 837,90 Fosfor [mg] 991,00 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 222,20 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> racuchy z jabłkami 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> koktajl z maślanki i owocow 250 ml <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 343,00 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 242,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Wapń [mg] 568,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 335,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,00 WW [Por] 24,30 Potas [mg] 1 969,90 Sód [mg] 1 298,30 Fosfor [mg] 624,30 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 135,00 Witamina D [ug] 0,50
	cukrzyca oddział dzienny młodziżowy			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> gulasz z indyka dieta projekt 205 g <b>(GLU)</b> ryż 200 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g <b>(GLU)</b> napój owocowy b/c ukru 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	bezglutenowa/laktowy oddział młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 783,80 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 120,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Wapń [mg] 119,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 529,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 12,10 Potas [mg] 1 754,70 Sód [mg] 3 091,00 Fosfor [mg] 607,60 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 144,10 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 937,10 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 149,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Wapń [mg] 138,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 15,00 Potas [mg] 1 817,60 Sód [mg] 3 560,50 Fosfor [mg] 643,60 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 155,10 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 070,40 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 136,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 92,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 370,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 429,70 Sód [mg] 3 091,20 Fosfor [mg] 504,60 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 107,70 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 042,80 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 136,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 77,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 348,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 412,30 Sód [mg] 3 085,60 Fosfor [mg] 494,00 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 106,20 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 070,40 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 136,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 92,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 370,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 429,70 Sód [mg] 3 091,20 Fosfor [mg] 504,60 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 107,70 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 042,80 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 136,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 77,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 348,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 412,30 Sód [mg] 3 085,60 Fosfor [mg] 494,00 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 106,20 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż 200 g				Energia [kcal] 986,60 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 115,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 89,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 368,80 Błonnik pokarmowy [g] 7,10 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 1 362,40 Sód [mg] 3 090,00 Fosfor [mg] 500,10 Żelazo [mg] 3,90 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 106,20 Witamina D [ug] 1,40
	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
23.01.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 456,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 1 039,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 001,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 048,10 Sód [mg] 6 535,50 Fosfor [mg] 1 618,00 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 319,00 Witamina D [ug] 1,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 784,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 459,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 1 021,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 084,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 3 081,80 Sód [mg] 6 389,30 Fosfor [mg] 1 644,80 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 320,40 Witamina D [ug] 1,80
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami d. niskotłuszcz.-proje kt 350 g jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 784,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 459,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 1 020,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 084,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 46,00 Potas [mg] 3 081,80 Sód [mg] 4 058,30 Fosfor [mg] 1 644,30 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 303,00 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 729,30 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 341,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 855,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 945,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 2 849,00 Sód [mg] 6 938,50 Fosfor [mg] 2 046,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 352,10 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron ze szpinakiem cukrzyca-niskotł. uszczowa 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 z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 357,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 <b>Wapń [mg]</b> 617,40 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 624,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,00 <b>WW [Por]</b> 33,90 <b>Potas [mg]</b> 2 449,60 <b>Sód [mg]</b> 5 524,80 <b>Fosfor [mg]</b> 1 458,10 <b>Żelazo [mg]</b> 13,00 <b>Witamina B12 [ug]</b> 3,10 <b>Magnez [mg]</b> 313,00 <b>Witamina D [ug]</b> 1,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron ze szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 116,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 <b>Wapń [mg]</b> 368,30 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 821,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,40 <b>WW [Por]</b> 27,90 <b>Potas [mg]</b> 1 634,10 <b>Sód [mg]</b> 4 760,30 <b>Fosfor [mg]</b> 1 054,70 <b>Żelazo [mg]</b> 11,80 <b>Witamina B12 [ug]</b> 2,80 <b>Magnez [mg]</b> 244,80 <b>Witamina D [ug]</b> 2,50
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jarzyn i fasoli 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 065,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 521,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 <b>Wapń [mg]</b> 1 154,10 <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 792,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,40 <b>WW [Por]</b> 52,20 <b>Potas [mg]</b> 3 745,40 <b>Sód [mg]</b> 5 875,40 <b>Fosfor [mg]</b> 1 739,90 <b>Żelazo [mg]</b> 14,30 <b>Witamina B12 [ug]</b> 3,80 <b>Magnez [mg]</b> 402,60 <b>Witamina D [ug]</b> 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml (SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 461,20 Białko ogółem [g] 54,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 379,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Wapń [mg] 426,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 880,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 1 585,10 Sód [mg] 3 092,20 Fosfor [mg] 733,70 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 103,60 Witamina D [ug] 1,70
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa ryżowa 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 444,40 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 315,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 444,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 405,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 3 257,50 Sód [mg] 4 549,70 Fosfor [mg] 1 535,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 333,70 Witamina D [ug] 2,50
	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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 910,20 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 492,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 1 116,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 219,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 WW [Por] 49,30 Potas [mg] 3 976,50 Sód [mg] 6 428,30 Fosfor [mg] 1 732,70 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 352,70 Witamina D [ug] 1,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 999,20 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 462,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 1 119,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 165,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 3 021,70 Sód [mg] 6 047,90 Fosfor [mg] 1 632,60 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 308,00 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jarzyn i fasoli 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g		Energia [kcal] 3 065,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 521,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 1 154,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 792,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 WW [Por] 52,20 Potas [mg] 3 745,40 Sód [mg] 5 875,40 Fosfor [mg] 1 739,90 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 402,60 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	anoreksja Joanna	kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 827,90 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 392,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 1 307,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 669,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 39,40 Potas [mg] 3 407,90 Sód [mg] 4 684,00 Fosfor [mg] 2 135,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 377,50 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Energia [kcal] 2 729,30 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 341,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Wapń [mg] 855,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 945,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 2 849,00 Sód [mg] 6 938,50 Fosfor [mg] 2 046,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 352,10 Witamina D [ug] 3,10
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jarzyn i fasoli 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt b/laktozy 150 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> ) dżem 40 g		Energia [kcal] 2 715,90 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 466,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 648,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 674,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 WW [Por] 46,50 Potas [mg] 3 010,60 Sód [mg] 5 692,20 Fosfor [mg] 1 315,90 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 331,70 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml <b>(MLE, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>879,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>93,90</b> <b>Tłuszcz [g] 86,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 456,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 47,00</b> <b>Wapń [mg] 1 039,00</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 001,80</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 28,60</b> <b>WW [Por] 45,70</b> <b>Potas [mg] 3 048,10</b> <b>Sód [mg] 6 535,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 618,00</b> <b>Żelazo [mg] 11,00</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>4,30</b> <b>Magnez [mg] 319,00</b> <b>Witamina D [ug] 1,70</b>
	łatwostrawna młodzież	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g <b>(GLU, SOJ)</b> pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml <b>(SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>784,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>90,70</b> <b>Tłuszcz [g] 75,70</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 459,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 44,70</b> <b>Wapń [mg] 1 021,90</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 084,30</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 29,30</b> <b>WW [Por] 46,00</b> <b>Potas [mg] 3 081,80</b> <b>Sód [mg] 6 389,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 644,80</b> <b>Żelazo [mg] 11,20</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>4,30</b> <b>Magnez [mg] 320,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,80</b>
	podstawowa b/ selera	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml <b>(MLE, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>879,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>93,90</b> <b>Tłuszcz [g] 86,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 456,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 47,00</b> <b>Wapń [mg] 1 039,00</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 001,80</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 28,60</b> <b>WW [Por] 45,70</b> <b>Potas [mg] 3 048,10</b> <b>Sód [mg] 6 535,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 618,00</b> <b>Żelazo [mg] 11,00</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>4,30</b> <b>Magnez [mg] 319,00</b> <b>Witamina D [ug] 1,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	podstawowa mielona	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml <b>(MLE, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU, SOJ)</b>		Energia [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 456,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 1 039,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 001,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 048,10 Sód [mg] 6 535,50 Fosfor [mg] 1 618,00 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 319,00 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca biłaktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> pasta z jajek 100 g <b>(JAJ)</b> kielbasa krakowska 36 g <b>(GLU, SOJ)</b> pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> szynka konserwowa 36 g	zupa ryżowa 400 ml <b>(SEL)</b> makaron ze szpinakiem 300 g <b>(GLU, JAJ)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> konserw a 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 twaróg 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g <b>(GLU, SOJ)</b>		Energia [kcal] 2 641,90 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 330,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 690,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 056,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 2 613,60 Sód [mg] 7 226,10 Fosfor [mg] 1 859,60 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 20,30 Magnez [mg] 348,60 Witamina D [ug] 12,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 400 ml <b>(SEL)</b> makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g <b>(JAJ)</b> jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g <b>(MLE)</b> szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 456,50 Białko ogółem [g] 53,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 379,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 437,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 897,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 1 614,80 Sód [mg] 3 094,90 Fosfor [mg] 726,40 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 105,20 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> pasta z jajek 100 g <b>(JAJ)</b> pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa 300 ml <b>(SEL)</b> makaron ze szpinakiem 300 g <b>(GLU, JAJ)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g <b>(MLE)</b> kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>		<b>Energia [kcal] 2</b> 116,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,60 <b>Tłuszcz [g] 88,00</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 277,90</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 368,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 821,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 1 634,10 Sód [mg] 4 760,30 Fosfor [mg] 1 054,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 244,80 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca vegetariańska	kasza jęczmienna na mleku 500 ml <b>(GLU, MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> pasta z jarzyn i fasoli 100 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> maślanka naturalna 200 ml <b>(MLE)</b>	zupa ogórkowa z ryżem 400 ml <b>(MLE, SEL)</b> makaron ze szpinakiem 300 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> serek do chleba 1/2szt 62 g <b>(MLE)</b>	herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g <b>(MLE)</b> jablko 1 szt		<b>Energia [kcal] 3</b> 102,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,50 <b>Tłuszcz [g] 110,40</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 456,60</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 1 553,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 514,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 WW [Por] 45,90 Potas [mg] 4 126,00 Sód [mg] 4 550,70 Fosfor [mg] 2 066,20 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 478,30 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło 20g 20 g <b>(MLE)</b> powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem 400 ml <b>(MLE, SEL)</b> makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g <b>(GLU, JAJ)</b> jogurt owocowy 150 ml 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> kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g <b>(GLU,</b> <b>SOJ)</b>		<b>Energia [kcal] 2</b> 593,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,00 <b>Tłuszcz [g] 81,80</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 404,60</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 480,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 890,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 2 347,40 Sód [mg] 6 534,50 Fosfor [mg] 1 194,30 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 249,70 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 110,80 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 207,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,90 Wapń [mg] 295,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 443,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 WW [Por] 20,60 Potas [mg] 1 142,70 Sód [mg] 4 376,40 Fosfor [mg] 432,50 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 113,80 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 804,30 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 99,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Wapń [mg] 329,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 001,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,50 WW [Por] 10,00 Potas [mg] 1 086,40 Sód [mg] 1 225,10 Fosfor [mg] 751,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 130,90 Witamina D [ug] 0,50
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami bez glutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 774,20 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 157,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Wapń [mg] 23,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 269,70 Błonnik pokarmowy [g] 6,10 WW [Por] 15,70 Potas [mg] 424,80 Sód [mg] 1 099,50 Fosfor [mg] 55,10 Żelazo [mg] 1,00 Witamina B12 [ug] 0,30 Magnez [mg] 21,30 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 922,60 Białko ogółem [g] 18,60 Tłuszcz [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 179,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Wapń [mg] 61,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 333,70 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 17,90 Potas [mg] 743,00 Sód [mg] 3 077,00 Fosfor [mg] 235,80 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 72,70 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 933,10 Białko ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 182,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Wapń [mg] 64,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 292,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 WW [Por] 18,20 Potas [mg] 760,50 Sód [mg] 3 658,00 Fosfor [mg] 242,10 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 78,40 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 933,10 Białko ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 182,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Wapń [mg] 64,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 292,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 WW [Por] 18,20 Potas [mg] 760,50 Sód [mg] 3 658,00 Fosfor [mg] 242,10 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 78,40 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 933,10 Białko ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 182,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Wapń [mg] 64,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 292,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 WW [Por] 18,20 Potas [mg] 760,50 Sód [mg] 3 658,00 Fosfor [mg] 242,10 Żelazo [mg] 3,20 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 78,40 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )				Energia [kcal] 797,30 Białko ogółem [g] 46,10 Tłuszcz [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 97,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Wapń [mg] 330,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 958,10 Błonnik pokarmowy [g] 6,70 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 1 052,90 Sód [mg] 1 805,30 Fosfor [mg] 754,50 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 135,40 Witamina D [ug] 0,50
	zupa męczna 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 827,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 355,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 1 152,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 280,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 576,60 Sód [mg] 9 993,20 Fosfor [mg] 1 976,60 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 378,80 Witamina D [ug] 3,00
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 899,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 888,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 965,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 4 279,80 Sód [mg] 9 798,30 Fosfor [mg] 2 015,70 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 418,10 Witamina D [ug] 3,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 940,40 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 394,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 963,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 667,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 39,50 Potas [mg] 4 267,00 Sód [mg] 7 423,70 Fosfor [mg] 2 063,40 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 397,40 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserw owa 36 g	zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) ser zółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 3 022,30</b> <b>Białko ogółem [g] 128,10</b> <b>Tłuszcz [g] 131,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,80</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 813,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 986,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 862,00 Sód [mg] 10 336,20 Fosfor [mg] 2 025,40 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 402,10 Witamina D [ug] 3,50
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserw owa 36 g	zupa solferino b/fasolki 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 946,90</b> <b>Białko ogółem [g] 128,00</b> <b>Tłuszcz [g] 120,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,90</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 547,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 587,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 3 949,20 Sód [mg] 8 033,30 Fosfor [mg] 1 945,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 382,60 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2 190,70</b> <b>Białko ogółem [g] 96,50</b> <b>Tłuszcz [g] 87,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,40</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 375,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 673,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 28,30 Potas [mg] 3 185,00 Sód [mg] 8 801,80 Fosfor [mg] 1 486,90 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 321,90 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 350 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 g 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 726,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 405,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 1 535,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 749,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 3 950,70 Sód [mg] 7 236,50 Fosfor [mg] 2 083,00 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 390,70 Witamina D [ug] 4,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g surówka 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 569,60 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 326,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 252,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 790,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 3 247,60 Sód [mg] 6 050,40 Fosfor [mg] 1 355,80 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 3,40
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 194,80 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 265,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 278,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 553,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 26,70 Potas [mg] 4 178,60 Sód [mg] 5 123,70 Fosfor [mg] 1 607,70 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 333,20 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	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
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3071,60 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 396,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 904,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3063,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 4662,00 Sód [mg] 10194,80 Fosfor [mg] 2044,90 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 431,60 Witamina D [ug] 3,40
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2613,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 346,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 402,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2858,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 3574,80 Sód [mg] 9298,50 Fosfor [mg] 1589,80 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 357,30 Witamina D [ug] 3,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 350 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 g 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 726,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 405,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 1 535,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 749,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 3 950,70 Sód [mg] 7 236,50 Fosfor [mg] 2 083,00 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 390,70 Witamina D [ug] 4,00
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 886,80 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 119,20 Węglowodany ogółem [g] 356,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 1 167,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 762,50 Sód [mg] 9 611,60 Fosfor [mg] 2 070,00 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 393,50 Witamina D [ug] 3,30
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 022,30 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 131,70 Węglowodany ogółem [g] 365,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 813,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 986,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 862,00 Sód [mg] 10 336,20 Fosfor [mg] 2 025,40 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 402,10 Witamina D [ug] 3,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z porów b/smietany 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		zupa solferino b/smietany 500 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 g 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 373,70 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 343,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 909,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 561,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 2 959,40 Sód [mg] 6 221,10 Fosfor [mg] 1 477,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 311,00 Witamina D [ug] 3,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 886,80 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 119,20 Węglowodany ogółem [g] 356,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 1 167,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 762,50 Sód [mg] 9 611,60 Fosfor [mg] 2 070,00 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 393,50 Witamina D [ug] 3,30
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 899,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 888,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 965,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 4 279,80 Sód [mg] 9 798,30 Fosfor [mg] 2 015,70 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 418,10 Witamina D [ug] 3,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	podstawowa b/więprzowiny	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 759,30 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 354,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 1 148,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 280,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 458,20 Sód [mg] 9 567,20 Fosfor [mg] 1 913,40 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 372,80 Witamina D [ug] 2,80
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 827,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 355,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 1 152,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 280,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 576,60 Sód [mg] 9 993,20 Fosfor [mg] 1 976,60 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 378,80 Witamina D [ug] 3,00
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa s offerino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 827,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 355,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 1 152,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 280,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 576,60 Sód [mg] 9 993,20 Fosfor [mg] 1 976,60 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 378,80 Witamina D [ug] 3,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserw owa 36 g	zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 821,30 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 366,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 715,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 966,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 774,20 Sód [mg] 9 647,90 Fosfor [mg] 1 887,80 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 392,10 Witamina D [ug] 3,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza gryczana 200 g surówka 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 691,90 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 325,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Wapń [mg] 352,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 817,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 3 347,60 Sód [mg] 6 525,40 Fosfor [mg] 1 530,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 392,70 Witamina D [ug] 3,50
	niskokaloryczna miodzisz	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 190,70 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 282,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 375,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 673,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 28,30 Potas [mg] 3 185,00 Sód [mg] 8 801,80 Fosfor [mg] 1 486,90 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 321,90 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	niskopurynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 899,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 888,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 965,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 4 279,80 Sód [mg] 9 798,30 Fosfor [mg] 2 015,70 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 418,10 Witamina D [ug] 3,40
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )	zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 350 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 g budyń b/cukru 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 859,70 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 379,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 1 415,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 742,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 38,10 Potas [mg] 3 992,90 Sód [mg] 7 947,30 Fosfor [mg] 2 389,60 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 22,50 Magnez [mg] 411,00 Witamina D [ug] 13,60
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kiszony 100g 100 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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 468,90 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 328,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 571,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 152,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 2 904,00 Sód [mg] 9 337,20 Fosfor [mg] 1 456,90 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 320,00 Witamina D [ug] 2,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	zupa mleczna koloja					grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>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] 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
25.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb 30 g ( <b>GLU</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 802,60 Białko ogółem [g] 157,80 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 321,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 423,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 019,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 4 478,70 Sód [mg] 6 029,90 Fosfor [mg] 2 325,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 403,10 Witamina D [ug] 2,80
	cukrzyca nisko tłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g	Energia [kcal] 2 761,70 Białko ogółem [g] 156,40 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 325,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 452,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 013,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 590,30 Sód [mg] 5 624,50 Fosfor [mg] 2 342,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 405,30 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 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 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 158,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,60 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 250,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 <b>Wapń [mg]</b> 328,30 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 587,40 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 23,20 <b>WW [Por]</b> 25,10 <b>Potas [mg]</b> 3 722,00 <b>Sód [mg]</b> 5 385,30 <b>Fosfor [mg]</b> 1 691,10 <b>Żelazo [mg]</b> 10,30 <b>Witamina B12 [ug]</b> 3,30 <b>Magnez [mg]</b> 300,90 <b>Witamina D [ug]</b> 2,40
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pierogi z truskawkami -projekt 350 g jogurt naturalny 150 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 ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 025,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,90 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 396,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,20 <b>Wapń [mg]</b> 1 454,00 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 468,20 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 23,90 <b>WW [Por]</b> 39,80 <b>Potas [mg]</b> 2 825,00 <b>Sód [mg]</b> 3 806,10 <b>Fosfor [mg]</b> 2 004,80 <b>Żelazo [mg]</b> 9,20 <b>Witamina B12 [ug]</b> 9,00 <b>Magnez [mg]</b> 313,30 <b>Witamina D [ug]</b> 1,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</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 sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 549,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,10 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 295,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 <b>Wapń [mg]</b> 188,40 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 2 634,10 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 24,90 <b>WW [Por]</b> 29,70 <b>Potas [mg]</b> 3 239,80 <b>Sód [mg]</b> 3 302,70 <b>Fosfor [mg]</b> 1 195,40 <b>Żelazo [mg]</b> 6,50 <b>Witamina B12 [ug]</b> 2,20 <b>Magnez [mg]</b> 209,50 <b>Witamina D [ug]</b> 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 031,80 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 221,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Wapń [mg] 240,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 012,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 22,20 Potas [mg] 4 568,90 Sód [mg] 2 803,40 Fosfor [mg] 1 817,70 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 331,60 Witamina D [ug] 2,80
	zupa mączna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 860,70 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 351,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 861,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 918,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 950,00 Sód [mg] 5 405,10 Fosfor [mg] 2 119,40 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 304,30 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 297,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Wapń [mg] 397,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 647,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 3 399,60 Sód [mg] 4 206,70 Fosfor [mg] 1 616,50 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 290,50 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) pierogi z truskawkami -projekt 350 g jogurt naturalny 150 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 ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 025,20 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 396,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,20 Wapń [mg] 1 454,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 468,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 2 825,00 Sód [mg] 3 806,10 Fosfor [mg] 2 004,80 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 313,30 Witamina D [ug] 1,40
	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g	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> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>717,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>155,70</b> <b>Tłuszcz [g] 109,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 301,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 51,00</b> <b>Wapń [mg] 419,30</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 018,80</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 27,50</b> <b>WW [Por] 30,30</b> <b>Potas [mg] 3 991,40</b> <b>Sód [mg] 5 633,70</b> <b>Fosfor [mg] 2 263,90</b> <b>Żelazo [mg] 11,90</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>7,80</b> <b>Magnez [mg] 374,90</b> <b>Witamina D [ug] 2,80</b>
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi z truskawkami -projekt 350 g jogurt b/laktozy 150 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 ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>790,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>104,40</b> <b>Tłuszcz [g] 110,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 366,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 62,30</b> <b>Wapń [mg] 836,40</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 1 450,80</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 24,60</b> <b>WW [Por] 36,70</b> <b>Potas [mg] 2 154,40</b> <b>Sód [mg] 3 225,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 443,40</b> <b>Żelazo [mg] 8,60</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>6,20</b> <b>Magnez [mg] 253,60</b> <b>Witamina D [ug] 1,10</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal] 2</b> <b>681,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>131,40</b> <b>Tłuszcz [g] 103,80</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 328,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 50,80</b> <b>Wapń [mg] 840,90</b> <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug] 2 767,90</b> <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g] 26,10</b> <b>WW [Por] 33,00</b> <b>Potas [mg] 4 420,40</b> <b>Sód [mg] 5 393,10</b> <b>Fosfor [mg] 2 079,30</b> <b>Żelazo [mg] 11,10</b> <b>Witamina B12 [ug]</b> <b>5,00</b> <b>Magnez [mg] 362,90</b> <b>Witamina D [ug] 2,70</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	latwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa b/wieprzowiny	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 547,70 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 327,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 881,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 786,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 113,90 Sód [mg] 4 391,70 Fosfor [mg] 1 970,60 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 342,80 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70
	cukrzyca białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kalefior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 966,10 Białko ogółem [g] 159,80 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 349,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 435,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 058,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 3 592,20 Sód [mg] 7 570,20 Fosfor [mg] 2 386,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 400,00 Witamina D [ug] 2,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</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 sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 513,60 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 296,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 308,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 667,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 3 359,80 Sód [mg] 3 872,70 Fosfor [mg] 1 405,40 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 221,50 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	niskokaloryczna miodzież	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 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 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 158,30 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 250,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 328,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 587,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 25,10 Potas [mg] 3 722,00 Sód [mg] 5 385,30 Fosfor [mg] 1 691,10 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 300,90 Witamina D [ug] 2,40
	niskopurynowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 840,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 767,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 420,40 Sód [mg] 5 393,10 Fosfor [mg] 2 079,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,70
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) zapiekanka z ziemniaków 250 g ( <b>JAJ</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser zółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 359,30 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 296,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 1 039,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 506,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 29,70 Potas [mg] 3 449,90 Sód [mg] 4 009,50 Fosfor [mg] 2 364,20 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 365,70 Witamina D [ug] 2,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku-dieta 400 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka 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 serek homo b/laktozy 150 g kiełbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 480,40 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 298,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 240,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 634,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 3 727,80 Sód [mg] 4 642,10 Fosfor [mg] 1 524,60 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 302,10 Witamina D [ug] 2,50
	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
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 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> ) pasztecik 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 090,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 1 155,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 652,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 845,90 Sód [mg] 7 940,90 Fosfor [mg] 2 186,60 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 24,90 Magnez [mg] 415,20 Witamina D [ug] 11,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 251,80 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 432,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Wapń [mg] 902,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 904,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 4 303,90 Sód [mg] 7 760,30 Fosfor [mg] 2 132,80 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 449,10 Witamina D [ug] 2,60
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 158,00 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 431,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 882,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 798,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 43,30 Potas [mg] 4 249,80 Sód [mg] 7 670,60 Fosfor [mg] 2 108,00 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 8,10 Magnez [mg] 444,60 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 284,10 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 152,90 Węglowodany ogółem [g] 376,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Wapń [mg] 752,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 913,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 724,00 Sód [mg] 9 044,80 Fosfor [mg] 2 182,60 Żelazo [mg] 18,60 Witamina B12 [ug] 24,80 Magnez [mg] 393,30 Witamina D [ug] 12,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z s selera 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 ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 3 108,20</b> <b>Białko ogółem [g] 138,40</b> <b>Tłuszcz [g] 132,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80</b> <b>Wapń [mg] 477,90</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 677,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,90</b> <b>WW [Por] 38,10</b> <b>Potas [mg] 3 838,20</b> <b>Sód [mg] 8 738,60</b> <b>Fosfor [mg] 2 099,20</b> <b>Żelazo [mg] 13,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 7,60</b> <b>Magnez [mg] 408,00</b> <b>Witamina D [ug] 2,70</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserw owa 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 230,10</b> <b>Białko ogółem [g] 113,50</b> <b>Tłuszcz [g] 90,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40</b> <b>Wapń [mg] 365,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,90</b> <b>WW [Por] 26,90</b> <b>Potas [mg] 3 196,70</b> <b>Sód [mg] 5 619,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 656,30</b> <b>Żelazo [mg] 10,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,80</b> <b>Magnez [mg] 317,90</b> <b>Witamina D [ug] 2,10</b>
	wegetariańska	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g 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 konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 3 178,70</b> <b>Białko ogółem [g] 119,30</b> <b>Tłuszcz [g] 106,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 467,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50</b> <b>Wapń [mg] 1 841,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,50</b> <b>WW [Por] 47,00</b> <b>Potas [mg] 3 556,70</b> <b>Sód [mg] 4 728,20</b> <b>Fosfor [mg] 2 448,10</b> <b>Żelazo [mg] 15,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 22,60</b> <b>Magnez [mg] 390,90</b> <b>Witamina D [ug] 11,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 730,00 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 362,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 297,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 605,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 2 998,30 Sód [mg] 2 587,40 Fosfor [mg] 1 467,50 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 367,50 Witamina D [ug] 2,10
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		selerowa z makaronem zabielań 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 443,90 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 117,10 Węglowodany ogółem [g] 258,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Wapń [mg] 308,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 728,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 3 656,50 Sód [mg] 6 202,40 Fosfor [mg] 1 626,80 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 324,40 Witamina D [ug] 2,90
	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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g 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 paszlet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 357,90 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 137,50 Węglowodany ogółem [g] 436,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 Wapń [mg] 917,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 048,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 WW [Por] 43,80 Potas [mg] 4 619,10 Sód [mg] 7 769,00 Fosfor [mg] 2 158,40 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 458,70 Witamina D [ug] 2,60
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 838,50 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 398,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 387,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 3 295,90 Sód [mg] 7 166,60 Fosfor [mg] 1 633,40 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 355,90 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 178,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 467,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 1 841,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 47,00 Potas [mg] 3 556,70 Sód [mg] 4 728,20 Fosfor [mg] 2 448,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 22,60 Magnez [mg] 390,90 Witamina D [ug] 11,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	anoreksja Joanna	kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 837,70 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 366,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Wapń [mg] 1 114,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 544,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 590,30 Sód [mg] 6 456,40 Fosfor [mg] 2 067,70 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 24,80 Magnez [mg] 375,80 Witamina D [ug] 11,50
	cukrzyca IG	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 803,30 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 132,30 Węglowodany ogółem [g] 305,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 727,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 728,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 3 499,00 Sód [mg] 6 864,10 Fosfor [mg] 2 017,40 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 24,80 Magnez [mg] 338,60 Witamina D [ug] 12,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 644,80 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 378,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 1 312,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 294,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 2 701,70 Sód [mg] 3 294,70 Fosfor [mg] 2 009,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 20,80 Magnez [mg] 294,10 Witamina D [ug] 11,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) pasztecik 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 090,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 1 155,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 652,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 845,90 Sód [mg] 7 940,90 Fosfor [mg] 2 186,60 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 24,90 Magnez [mg] 415,20 Witamina D [ug] 11,60
	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z warzywami 80 g pasztecik 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 251,80 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 432,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Wapń [mg] 902,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 904,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 4 303,90 Sód [mg] 7 760,30 Fosfor [mg] 2 132,80 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 449,10 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa b/wieprzowiny	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 178,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 467,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 1 841,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 47,00 Potas [mg] 3 556,70 Sód [mg] 4 728,20 Fosfor [mg] 2 448,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 22,60 Magnez [mg] 390,90 Witamina D [ug] 11,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa bi/ selera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 044,30 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 410,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 1 134,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 575,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 41,10 Potas [mg] 3 683,20 Sód [mg] 7 224,20 Fosfor [mg] 2 133,30 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 24,90 Magnez [mg] 400,20 Witamina D [ug] 11,60
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 090,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 1 155,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 652,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 845,90 Sód [mg] 7 940,90 Fosfor [mg] 2 186,60 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 24,90 Magnez [mg] 415,20 Witamina D [ug] 11,60
	cukrzyca bi/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) chleb 30 g (GLU)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 151,70 Białko ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 148,50 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Wapń [mg] 687,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 788,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 3 506,90 Sód [mg] 7 783,60 Fosfor [mg] 2 113,50 Żelazo [mg] 17,90 Witamina B12 [ug] 24,50 Magnez [mg] 367,20 Witamina D [ug] 12,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 766,80 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 362,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 317,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 635,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 021,50 Sód [mg] 2 594,80 Fosfor [mg] 1 481,70 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 369,50 Witamina D [ug] 2,10
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 230,10 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 268,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 365,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 26,90 Potas [mg] 3 196,70 Sód [mg] 5 619,90 Fosfor [mg] 1 656,30 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 317,90 Witamina D [ug] 2,10
	niskopłynowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 270,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 139,50 Węglowodany ogółem [g] 433,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 957,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 553,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 3 703,60 Sód [mg] 7 676,80 Fosfor [mg] 1 812,20 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 380,40 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń b/cukru 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 138,10 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 122,60 Węglowodany ogółem [g] 418,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 1 415,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 460,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 3 109,50 Sód [mg] 5 432,50 Fosfor [mg] 2 291,30 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 21,90 Magnez [mg] 347,50 Witamina D [ug] 11,80
	podstawowa białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 678,30 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 616,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 429,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 2 974,90 Sód [mg] 6 503,60 Fosfor [mg] 1 743,60 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 23,20 Magnez [mg] 317,90 Witamina D [ug] 11,40
	wegetariańska oddział dzienny miodzięzowy			selerowa z makaronem zabielana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) kotłeciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 286,30 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 206,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 841,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 850,50 Błonnik pokarmowy [g] 15,50 WW [Por] 20,80 Potas [mg] 1 397,50 Sód [mg] 2 819,40 Fosfor [mg] 893,20 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 153,90 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
26.01.2026 poniedziałek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml					Energia [kcal] 1 178,40 Białko ogółem [g] 45,70 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 141,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Wapń [mg] 165,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 326,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 1 726,60 Sód [mg] 5 747,20 Fosfor [mg] 705,70 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 179,80 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			selerowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ</b> ) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy b/c cukru 400 ml					Energia [kcal] 1 140,90 Białko ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 125,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 155,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 924,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 1 946,20 Sód [mg] 2 379,70 Fosfor [mg] 802,80 Żelazo [mg] 8,00 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 283,90 Witamina D [ug] 1,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 237,20 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 58,30 Węglowodany ogółem [g] 151,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,40 Wapń [mg] 157,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 903,50 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 WW [Por] 15,10 Potas [mg] 1 781,00 Sód [mg] 4 538,00 Fosfor [mg] 635,00 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 166,30 Witamina D [ug] 1,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 020,60 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 138,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 123,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 875,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,20 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 1 399,90 Sód [mg] 4 444,20 Fosfor [mg] 567,60 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 145,70 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 993,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 136,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 113,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 860,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 385,50 Sód [mg] 4 440,40 Fosfor [mg] 558,80 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 144,50 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 020,60 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 138,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 123,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 875,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,20 WW [Por] 13,90 Potas [mg] 1 399,90 Sód [mg] 4 444,20 Fosfor [mg] 567,60 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 145,70 Witamina D [ug] 1,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g					Energia [kcal] 936,80 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 42,70 Węglowodany ogółem [g] 117,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Wapń [mg] 121,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 873,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,20 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 1 332,60 Sód [mg] 4 443,00 Fosfor [mg] 563,10 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 144,20 Witamina D [ug] 1,10
	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	
27.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 234,90 Sód [mg] 7 009,50 Fosfor [mg] 2 387,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 5,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 829,00 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 127,90 Węglowodany ogółem [g] 331,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 943,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 685,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 4 068,20 Sód [mg] 6 711,60 Fosfor [mg] 1 850,40 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 362,70 Witamina D [ug] 2,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 828,70 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 124,80 Węglowodany ogółem [g] 340,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Wapń [mg] 927,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 527,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 198,10 Sód [mg] 6 583,30 Fosfor [mg] 1 852,50 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 358,50 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 962,20 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 138,70 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,50 Wapń [mg] 1 198,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 002,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 056,60 Sód [mg] 7 581,20 Fosfor [mg] 2 464,60 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 11,20 Magnez [mg] 387,90 Witamina D [ug] 6,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserw owa 36 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	<b>Energia [kcal] 2 892,20</b> <b>Białko ogółem [g] 125,40</b> <b>Tłuszcz [g] 127,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50</b> <b>Wapń [mg] 729,50</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 617,50</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 31,20</b> <b>WW [Por] 33,80</b> <b>Potas [mg] 4 302,20</b> <b>Sód [mg] 6 775,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 905,30</b> <b>Żelazo [mg] 12,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,80</b> <b>Magnez [mg] 372,90</b> <b>Witamina D [ug] 2,30</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserw owa 36 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal] 2 217,40</b> <b>Białko ogółem [g] 94,80</b> <b>Tłuszcz [g] 109,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 234,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90</b> <b>Wapń [mg] 451,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,80</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 22,10</b> <b>WW [Por] 23,30</b> <b>Potas [mg] 2 954,90</b> <b>Sód [mg] 5 903,90</b> <b>Fosfor [mg] 1 393,50</b> <b>Żelazo [mg] 9,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,50</b> <b>Magnez [mg] 271,30</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 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) miód 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal] 3 236,30</b> <b>Białko ogółem [g] 96,50</b> <b>Tłuszcz [g] 120,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 468,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80</b> <b>Wapń [mg] 1 570,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 500,50</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 30,60</b> <b>WW [Por] 46,70</b> <b>Potas [mg] 5 098,00</b> <b>Sód [mg] 4 823,80</b> <b>Fosfor [mg] 2 377,50</b> <b>Żelazo [mg] 13,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 11,00</b> <b>Magnez [mg] 465,30</b> <b>Witamina D [ug] 4,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta 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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 566,50 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 299,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 273,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 474,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 2 857,90 Sód [mg] 5 234,70 Fosfor [mg] 1 004,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 203,70 Witamina D [ug] 2,20
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 248,70 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 236,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 302,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 602,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 23,80 Potas [mg] 4 637,50 Sód [mg] 4 469,20 Fosfor [mg] 1 799,60 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 410,30 Witamina D [ug] 2,60
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 943,80 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 138,90 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 961,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 761,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 4 556,50 Sód [mg] 7 316,20 Fosfor [mg] 1 863,00 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 378,50 Witamina D [ug] 2,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 499,20 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 300,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 451,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 534,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 3 077,90 Sód [mg] 5 896,20 Fosfor [mg] 1 326,20 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 284,80 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) miód 50 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 236,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 468,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Wapń [mg] 1 570,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 500,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 46,70 Potas [mg] 5 098,00 Sód [mg] 4 823,80 Fosfor [mg] 2 377,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 11,00 Magnez [mg] 465,30 Witamina D [ug] 4,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 234,90 Sód [mg] 7 009,50 Fosfor [mg] 2 387,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 5,90
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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	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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 877,50 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 138,60 Węglowodany ogółem [g] 301,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,50 Wapń [mg] 1 194,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 001,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 30,10 Potas [mg] 3 569,30 Sód [mg] 9 127,50 Fosfor [mg] 2 403,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 11,20 Magnez [mg] 374,20 Witamina D [ug] 6,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) jogurt b/laktozy 150 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> ) miód 50 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 809,00 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 440,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 600,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 153,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 4 255,90 Sód [mg] 3 945,60 Fosfor [mg] 1 320,80 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 381,70 Witamina D [ug] 0,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 234,90 Sód [mg] 7 009,50 Fosfor [mg] 2 387,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 5,90
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 829,00 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 127,90 Węglowodany ogółem [g] 331,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 943,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 685,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 4 068,20 Sód [mg] 6 711,60 Fosfor [mg] 1 850,40 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 362,70 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa b/wieprzowiny	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 814,60 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 121,10 Węglowodany ogółem [g] 315,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 1 299,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 515,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 4 464,40 Sód [mg] 5 962,30 Fosfor [mg] 2 656,00 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 11,40 Magnez [mg] 402,30 Witamina D [ug] 6,20

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 234,90 Sód [mg] 7 009,50 Fosfor [mg] 2 387,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 5,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 234,90 Sód [mg] 7 009,50 Fosfor [mg] 2 387,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 387,70 Witamina D [ug] 5,90
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 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 twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 771,50 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 115,50 Węglowodany ogółem [g] 321,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 708,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 755,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 787,20 Sód [mg] 6 884,00 Fosfor [mg] 1 752,60 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 353,20 Witamina D [ug] 2,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-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 twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 728,40 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 138,20 Węglowodany ogółem [g] 301,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 408,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 574,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 030,80 Sód [mg] 5 412,80 Fosfor [mg] 1 191,30 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 216,50 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 217,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 234,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Wapń [mg] 451,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 WW [Por] 23,30 Potas [mg] 2 954,90 Sód [mg] 5 903,90 Fosfor [mg] 1 393,50 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 271,30 Witamina D [ug] 1,80
	niskopłynowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa-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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 742,60 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 124,10 Węglowodany ogółem [g] 330,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 935,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 674,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 3 792,20 Sód [mg] 6 081,20 Fosfor [mg] 1 680,40 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 337,10 Witamina D [ug] 1,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 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 pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 849,40 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 385,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,30 Wapń [mg] 1 450,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 642,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 445,70 Sód [mg] 5 189,70 Fosfor [mg] 2 298,20 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 11,00 Magnez [mg] 383,30 Witamina D [ug] 5,70
	podstawowa białkozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) serek homo b/laktozy 150 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 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 twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 462,00 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 303,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 337,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 480,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 392,90 Sód [mg] 6 131,20 Fosfor [mg] 1 330,50 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 304,10 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział dzienny miodzięzowy			zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) placki ziemniaczane-w eg-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 066,50 Białko ogółem [g] 27,80 Tłuszcz [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 189,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Wapń [mg] 435,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 784,00 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 WW [Por] 18,70 Potas [mg] 3 253,50 Sód [mg] 2 408,20 Fosfor [mg] 675,40 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 210,20 Witamina D [ug] 0,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 897,30 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 97,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Wapń [mg] 153,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 044,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 9,60 Potas [mg] 2 273,20 Sód [mg] 3 814,90 Fosfor [mg] 588,40 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 166,90 Witamina D [ug] 1,30
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 924,20 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 103,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 156,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 047,00 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 10,20 Potas [mg] 2 291,00 Sód [mg] 4 494,60 Fosfor [mg] 596,50 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 173,00 Witamina D [ug] 1,30
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 963,60 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 113,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Wapń [mg] 154,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 044,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 289,60 Sód [mg] 3 815,30 Fosfor [mg] 589,50 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 167,30 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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				Energia [kcal] 989,30 Białko ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 114,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Wapń [mg] 157,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 043,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 304,40 Sód [mg] 3 588,30 Fosfor [mg] 591,00 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 166,80 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/strączków/laktocy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 016,20 Białko ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 120,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Wapń [mg] 160,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 046,40 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,90 Potas [mg] 2 322,20 Sód [mg] 4 268,00 Fosfor [mg] 599,10 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 172,80 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa 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				Energia [kcal] 989,30 Białko ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 114,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Wapń [mg] 157,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 043,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 304,40 Sód [mg] 3 588,30 Fosfor [mg] 591,00 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 166,80 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pieczeń wieprzowa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )				Energia [kcal] 905,60 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 93,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Wapń [mg] 154,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 041,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 WW [Por] 9,20 Potas [mg] 2 237,10 Sód [mg] 3 587,20 Fosfor [mg] 586,50 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 165,30 Witamina D [ug] 1,30
	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
28.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty czerwonej 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 678,00 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 332,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Wapń [mg] 785,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 200,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 972,10 Sód [mg] 6 321,70 Fosfor [mg] 1 521,10 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 356,00 Witamina D [ug] 3,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 543,80 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 811,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 472,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 215,10 Sód [mg] 9 493,30 Fosfor [mg] 1 662,60 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 3,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, 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> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 341,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 857,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 301,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 249,30 Sód [mg] 8 456,00 Fosfor [mg] 1 740,30 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 386,70 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 611,20 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 341,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 639,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 371,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 3 991,20 Sód [mg] 9 666,80 Fosfor [mg] 1 633,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 386,70 Witamina D [ug] 3,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g <b>(GLU)</b> jogurt naturalny 150 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 potrawkowy 100 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> ser do chleba 125 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>	<b>Energia [kcal] 2 719,40</b> <b>Białko ogółem [g] 99,60</b> <b>Tłuszcz [g] 119,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30</b> <b>Wapń [mg] 691,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,70</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 30,80</b> <b>WW [Por] 34,10</b> <b>Potas [mg] 4 099,10</b> <b>Sód [mg] 8 841,20</b> <b>Fosfor [mg] 1 723,90</b> <b>Żelazo [mg] 13,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 4,60</b> <b>Magnez [mg] 385,40</b> <b>Witamina D [ug] 1,90</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 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 potrawkowy 100 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g <b>(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 kiełbasa krakowska 57 g <b>(GLU, SOJ)</b> jajko 50 g <b>(JAJ)</b> pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal] 2 119,30</b> <b>Białko ogółem [g] 82,30</b> <b>Tłuszcz [g] 80,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90</b> <b>Wapń [mg] 286,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 336,20</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 28,20</b> <b>WW [Por] 29,20</b> <b>Potas [mg] 3 610,00</b> <b>Sód [mg] 9 030,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 311,60</b> <b>Żelazo [mg] 13,20</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,20</b> <b>Magnez [mg] 340,80</b> <b>Witamina D [ug] 2,60</b>
	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> nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> legumina z sosem truskawkowym 300 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</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 tortilla wegetariańska 1 szt <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> jajko 50 g <b>(JAJ)</b>		<b>Energia [kcal] 3 414,90</b> <b>Białko ogółem [g] 95,20</b> <b>Tłuszcz [g] 138,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 471,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00</b> <b>Wapń [mg] 1 527,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 735,80</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 24,10</b> <b>WW [Por] 47,40</b> <b>Potas [mg] 3 193,00</b> <b>Sód [mg] 4 367,20</b> <b>Fosfor [mg] 1 879,70</b> <b>Żelazo [mg] 12,10</b> <b>Witamina B12 [ug] 6,80</b> <b>Magnez [mg] 382,70</b> <b>Witamina D [ug] 2,10</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	bezglutenowa biaktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym b/s mietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 327,60 Białko ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 306,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 210,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 189,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 3 035,10 Sód [mg] 7 381,20 Fosfor [mg] 917,00 Żelazo [mg] 8,00 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 221,50 Witamina D [ug] 2,70
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 088,50 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 224,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 592,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 22,60 Potas [mg] 4 059,30 Sód [mg] 5 758,90 Fosfor [mg] 1 409,70 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 319,80 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] 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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 kiełbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 716,10 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 367,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 827,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 571,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 597,30 Sód [mg] 9 889,80 Fosfor [mg] 1 691,70 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 408,50 Witamina D [ug] 3,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab gotowany 90 g sałata -projekt 15 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 685,20 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 815,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 647,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 310,60 Sód [mg] 10 855,00 Fosfor [mg] 1 902,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 425,80 Witamina D [ug] 4,20
	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		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) legumina z sosem truskawkowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )		Energia [kcal] 3 414,90 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 138,00 Węglowodany ogółem [g] 471,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Wapń [mg] 1 527,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 735,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 47,40 Potas [mg] 3 193,00 Sód [mg] 4 367,20 Fosfor [mg] 1 879,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	anoreksja Joanna	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> ) pomidor 50 g 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 sałatka z kapusty czerwonej 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 645,20 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 333,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 814,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 207,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 989,10 Sód [mg] 6 056,70 Fosfor [mg] 1 549,20 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 353,30 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 526,50 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 634,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 370,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 503,90 Sód [mg] 9 270,60 Fosfor [mg] 1 571,40 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 358,50 Witamina D [ug] 3,00
	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		zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) legumina z sos. trusk. bez mleka 300 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 tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )		Energia [kcal] 2 607,80 Białko ogółem [g] 70,50 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 385,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 303,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 353,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 1 727,00 Sód [mg] 3 203,10 Fosfor [mg] 868,50 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 250,30 Witamina D [ug] 1,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	podstawowa 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> ) pomidor 50 g 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 sałatka z kapusty czerwonej 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 645,20 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 333,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 814,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 207,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 989,10 Sód [mg] 6 056,70 Fosfor [mg] 1 549,20 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 353,30 Witamina D [ug] 3,00
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 543,80 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 811,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 472,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 215,10 Sód [mg] 9 493,30 Fosfor [mg] 1 662,60 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 3,00
	podstawowa b/wieprzowiny	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		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) legumina z sosem truskawkowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )		Energia [kcal] 3 414,90 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 138,00 Węglowodany ogółem [g] 471,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Wapń [mg] 1 527,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 735,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 47,40 Potas [mg] 3 193,00 Sód [mg] 4 367,20 Fosfor [mg] 1 879,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	podstawowa b/ selera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 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 sałatka z kapusty czerwonej 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 678,00 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 332,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Wapń [mg] 785,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 200,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 972,10 Sód [mg] 6 321,70 Fosfor [mg] 1 521,10 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 356,00 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 463,00 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 802,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 418,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 188,60 Sód [mg] 8 069,20 Fosfor [mg] 1 632,20 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 392,20 Witamina D [ug] 2,70
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt b/laktozy 150 g	zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z 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> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 514,60 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 331,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Wapń [mg] 908,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 376,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 3 931,00 Sód [mg] 9 415,00 Fosfor [mg] 1 733,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 383,40 Witamina D [ug] 3,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 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 potrawkowy 100 ml ( <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 bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 310,10 Białko ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 303,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 209,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 189,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 3 033,70 Sód [mg] 7 381,10 Fosfor [mg] 916,70 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 222,50 Witamina D [ug] 2,70
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 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 potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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 krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 119,30 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 292,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 286,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 336,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 610,00 Sód [mg] 9 030,40 Fosfor [mg] 1 311,60 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 340,80 Witamina D [ug] 2,60
	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 szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <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 jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 339,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 881,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 588,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 3 909,50 Sód [mg] 11 234,80 Fosfor [mg] 1 648,10 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 388,50 Witamina D [ug] 3,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	cukrzyca wegetariańska	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	chleb 30 g <b>(GLU)</b> jogurt naturalny 150 g	zupa szpinakowa z makaronem 400 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> nalesniki z serem białym-projekt 2 szt <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> budyń b/cukru 200 ml <b>(MLE)</b> napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g <b>(GLU)</b> serek do chleba 1/2szt 62 g <b>(MLE)</b>	herbata b/c 500 ml chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> jajko 50 g <b>(JAJ)</b>		Energia [kcal] 3 497,10 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 142,40 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Wapń [mg] 1 192,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 587,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 2 597,50 Sód [mg] 4 709,30 Fosfor [mg] 1 873,70 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 294,30 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa białkozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g <b>(GOR)</b> pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 400 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> stek wieprzowy-proje kt 120 g <b>(GLU)</b> ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 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> jajko 50 g <b>(JAJ)</b> pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 371,50 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 295,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 277,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 011,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 3 357,00 Sód [mg] 5 879,20 Fosfor [mg] 1 154,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 298,10 Witamina D [ug] 3,00
	wegetariańska oddział dzienny miodziężowy			zupa szpinakowa z makaronem 400 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> legumina z sosem truskawkowym 300 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> budyń 200 ml <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
28.01.2026 środa	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml					Energia [kcal] 744,90 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 99,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Wapń [mg] 134,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 473,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 WW [Por] 9,90 Potas [mg] 2 185,10 Sód [mg] 5 777,40 Fosfor [mg] 552,60 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 174,40 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 900,80 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 130,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 163,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 646,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 2 268,00 Sód [mg] 6 270,90 Fosfor [mg] 562,30 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 184,50 Witamina D [ug] 0,90	
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy -dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 811,20 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 115,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Wapń [mg] 134,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 474,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 201,50 Sód [mg] 5 777,70 Fosfor [mg] 553,70 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 174,80 Witamina D [ug] 0,90	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 014,90 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 46,90 Węglowodany ogółem [g] 125,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Wapń [mg] 185,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 552,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 2 163,00 Sód [mg] 3 199,50 Fosfor [mg] 478,70 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 163,30 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy		zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g				Energia [kcal] 861,30 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 43,00 Węglowodany ogółem [g] 96,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Wapń [mg] 155,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 461,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 WW [Por] 9,50 Potas [mg] 2 053,20 Sód [mg] 2 936,80 Fosfor [mg] 452,60 Żelazo [mg] 4,90 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 152,70 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy		zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 014,90 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 46,90 Węglowodany ogółem [g] 125,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Wapń [mg] 185,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 552,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 2 163,00 Sód [mg] 3 199,50 Fosfor [mg] 478,70 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 163,30 Witamina D [ug] 0,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
28.01.2026 środa	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SÉL</b> ) stek wieprzowy-projekt 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 250 g surówka z selera bez jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )					Energia [kcal] 878,90 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 45,20 Węglowodany ogółem [g] 96,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,50 Wapń [mg] 160,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 568,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,40 WW [Por] 9,60 Potas [mg] 2 112,10 Sód [mg] 3 267,00 Fosfor [mg] 522,90 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 164,70 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] 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	
29.01.2026 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SÉL</b> ) wątroba wieprzowa-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 250 g 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 2 927,00 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 423,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 866,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 25 009,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 4 709,80 Sód [mg] 6 324,40 Fosfor [mg] 2 201,30 Żelazo [mg] 46,50 Witamina B12 [ug] 49,10 Magnez [mg] 402,00 Witamina D [ug] 3,70	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	łatwo strawna	kakao 450 ml ( <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 jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 3 050,60 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 421,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 884,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 085,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 855,50 Sód [mg] 5 365,10 Fosfor [mg] 1 889,40 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 406,20 Witamina D [ug] 3,00
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml ( <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 jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka 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 sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 3 024,30 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 428,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Wapń [mg] 946,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 621,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 42,90 Potas [mg] 5 128,40 Sód [mg] 5 825,70 Fosfor [mg] 1 941,30 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 424,90 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 2 847,30 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 357,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 444,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 230,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 567,60 Sód [mg] 5 808,80 Fosfor [mg] 1 743,20 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 375,20 Witamina D [ug] 3,20

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g	<b>Energia [kcal] 2 765,20</b> <b>Białko ogółem [g] 128,60</b> <b>Tłuszcz [g] 105,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30</b> <b>Wapń [mg] 483,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 769,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,50</b> <b>WW [Por] 36,20</b> <b>Potas [mg] 4 888,30</b> <b>Sód [mg] 6 259,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 807,90</b> <b>Żelazo [mg] 15,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,10</b> <b>Magnez [mg] 396,30</b> <b>Witamina D [ug] 3,10</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		<b>Energia [kcal] 2 168,90</b> <b>Białko ogółem [g] 101,60</b> <b>Tłuszcz [g] 87,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50</b> <b>Wapń [mg] 357,60</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 700,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,20</b> <b>WW [Por] 27,00</b> <b>Potas [mg] 3 901,20</b> <b>Sód [mg] 3 579,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 399,70</b> <b>Żelazo [mg] 12,00</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,80</b> <b>Magnez [mg] 291,60</b> <b>Witamina D [ug] 2,80</b>
	wegetariańska	kakao 450 ml ( <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 jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa 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 jogurt naturalny 150 g 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 żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal] 2 943,00</b> <b>Białko ogółem [g] 90,80</b> <b>Tłuszcz [g] 116,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Wapń [mg] 1 905,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 898,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,50</b> <b>WW [Por] 40,70</b> <b>Potas [mg] 4 044,40</b> <b>Sód [mg] 4 043,30</b> <b>Fosfor [mg] 1 922,40</b> <b>Żelazo [mg] 12,40</b> <b>Witamina B12 [ug] 5,60</b> <b>Magnez [mg] 378,60</b> <b>Witamina D [ug] 0,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jabłko 1 szt szynka bezglutenowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 2 807,90 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 370,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 179,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 768,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 458,10 Sód [mg] 2 095,50 Fosfor [mg] 935,00 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 206,20 Witamina D [ug] 2,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g jarzyzna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Energia [kcal] 2 254,10 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 235,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 315,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 628,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 23,60 Potas [mg] 4 737,90 Sód [mg] 3 292,10 Fosfor [mg] 1 809,90 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 411,40 Witamina D [ug] 2,70
	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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wółowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 067,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 425,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Wapń [mg] 897,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 221,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 5 157,60 Sód [mg] 5 373,70 Fosfor [mg] 1 913,60 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 415,50 Witamina D [ug] 3,00
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 30 g		Energia [kcal] 3 003,00 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 421,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 886,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 086,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 739,10 Sód [mg] 5 208,20 Fosfor [mg] 1 828,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 398,70 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 2 874,00 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 116,10 Węglowodany ogółem [g] 393,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 1 882,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 758,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 3 901,00 Sód [mg] 2 678,30 Fosfor [mg] 1 887,00 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 357,60 Witamina D [ug] 0,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	anoreksja Joanna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)		Energia [kcal] 2 910,30 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 385,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 840,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 840,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 4 574,40 Sód [mg] 4 152,10 Fosfor [mg] 1 808,40 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 371,80 Witamina D [ug] 2,90
	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) pasta z kurczaka 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)		Energia [kcal] 2 847,30 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 357,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 444,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 230,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 567,60 Sód [mg] 5 808,80 Fosfor [mg] 1 743,20 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 375,20 Witamina D [ug] 3,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g ser żółty 36g 36 g (MLE)		Energia [kcal] 2 657,70 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 365,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Wapń [mg] 1 304,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 028,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 3 418,60 Sód [mg] 3 378,90 Fosfor [mg] 1 340,90 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 302,10 Witamina D [ug] 0,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)		Energia [kcal] 3 060,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 112,80 Węglowodany ogółem [g] 419,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 864,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 980,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 729,20 Sód [mg] 5 518,80 Fosfor [mg] 1 847,80 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 394,00 Witamina D [ug] 3,00
	łatwostrawna młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)		Energia [kcal] 3 050,60 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 421,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 884,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 085,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 855,50 Sód [mg] 5 365,10 Fosfor [mg] 1 889,40 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 406,20 Witamina D [ug] 3,00
	podstawowa b/ selera	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa-proj ekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)		Energia [kcal] 2 914,80 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 421,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 858,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 25 005,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 664,40 Sód [mg] 5 842,90 Fosfor [mg] 2 193,60 Żelazo [mg] 46,30 Witamina B12 [ug] 49,10 Magnez [mg] 395,90 Witamina D [ug] 3,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa mielona	kakao 450 ml <b>(MLE)</b> chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owccowy 150 g <b>(MLE)</b> miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> w ątroba wieprzowa-proj ekt 220 g <b>(GLU)</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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g <b>(MLE)</b> galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml <b>(SEL)</b>		<b>Energia [kcal] 2 914,80</b> <b>Białko ogółem [g] 130,50</b> <b>Tłuszcz [g] 90,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 421,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40</b> <b>Wapń [mg] 858,30</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 25 005,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,40</b> <b>WW [Por] 42,10</b> <b>Potas [mg] 4 664,40</b> <b>Sód [mg] 5 842,90</b> <b>Fosfor [mg] 2 193,60</b> <b>Żelazo [mg] 46,30</b> <b>Witamina B12 [ug] 49,10</b> <b>Magnez [mg] 395,90</b> <b>Witamina D [ug] 3,70</b>
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g <b>(GLU)</b> pasta z kurczaka 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g <b>(GLU, 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 sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml <b>(SEL)</b>		<b>Energia [kcal] 2 865,90</b> <b>Białko ogółem [g] 131,60</b> <b>Tłuszcz [g] 116,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10</b> <b>Wapń [mg] 332,00</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 461,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,00</b> <b>WW [Por] 35,90</b> <b>Potas [mg] 4 621,60</b> <b>Sód [mg] 5 325,50</b> <b>Fosfor [mg] 1 545,80</b> <b>Żelazo [mg] 15,50</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,90</b> <b>Magnez [mg] 371,90</b> <b>Witamina D [ug] 3,10</b>
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g <b>(MLE)</b> miód 50 g jabłko 1 szt szynka bezglutenowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 400 ml <b>(JAJ, MLE)</b> gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g <b>(GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g <b>(MLE)</b> galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml <b>(SEL)</b>		<b>Energia [kcal] 2 804,80</b> <b>Białko ogółem [g] 88,10</b> <b>Tłuszcz [g] 115,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70</b> <b>Wapń [mg] 317,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 831,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,90</b> <b>WW [Por] 37,30</b> <b>Potas [mg] 3 577,50</b> <b>Sód [mg] 2 667,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 155,70</b> <b>Żelazo [mg] 9,60</b> <b>Witamina B12 [ug] 3,70</b> <b>Magnez [mg] 218,90</b> <b>Witamina D [ug] 3,00</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	niskokaloryczna młodzięz	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, 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 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) galareta wołowa-drobiowa dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 2 168,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 271,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 357,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 700,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 27,00 Potas [mg] 3 901,20 Sód [mg] 3 579,30 Fosfor [mg] 1 399,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 291,60 Witamina D [ug] 2,80
	niskopurynowa	kakao 450 ml ( <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 jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 30 g		Energia [kcal] 3 003,00 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 421,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 886,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 086,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 4 739,10 Sód [mg] 5 208,20 Fosfor [mg] 1 828,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 398,70 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</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> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		Energia [kcal] 2 754,40 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 123,80 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 1 794,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 041,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 3 512,90 Sód [mg] 4 410,60 Fosfor [mg] 1 899,30 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 336,70 Witamina D [ug] 1,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g jablko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) w ątroba wieprzowa-proj ekt 220 g ( <b>GLU</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 sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml ( <b>SEL</b> )		Energia [kcal] 2 522,80 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 362,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Wapń [mg] 214,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 964,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 868,50 Sód [mg] 3 760,60 Fosfor [mg] 1 562,10 Żelazo [mg] 44,50 Witamina B12 [ug] 46,40 Magnez [mg] 296,10 Witamina D [ug] 3,40
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pesto z pietruszki 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki 4 szt 4 szt jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 987,20 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 54,60 Węglowodany ogółem [g] 102,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 833,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 735,50 Błonnik pokarmowy [g] 9,10 WW [Por] 10,10 Potas [mg] 2 130,20 Sód [mg] 470,80 Fosfor [mg] 706,70 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 150,80 Witamina D [ug] 0,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/s mietany 400 ml ( <b>JAJ</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,90 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 126,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Wapń [mg] 117,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 820,90 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 415,30 Sód [mg] 1 515,30 Fosfor [mg] 559,40 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 146,60 Witamina D [ug] 1,30
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 995,70 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodany ogółem [g] 113,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,20 Wapń [mg] 138,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 858,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 420,80 Sód [mg] 1 519,80 Fosfor [mg] 584,00 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 149,10 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 999,50 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodany ogółem [g] 114,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,10 Wapń [mg] 134,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 535,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 11,40 Potas [mg] 2 372,70 Sód [mg] 2 676,80 Fosfor [mg] 606,90 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 155,10 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 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] 962,70 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 113,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 114,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 505,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 349,50 Sód [mg] 2 669,40 Fosfor [mg] 592,70 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 153,10 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 005,40 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 48,90 Węglowodany ogółem [g] 111,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,40 Wapń [mg] 118,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 752,80 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 11,10 Potas [mg] 2 294,50 Sód [mg] 1 673,50 Fosfor [mg] 542,40 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 136,80 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g				Energia [kcal] 921,60 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 48,70 Węglowodany ogółem [g] 90,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 116,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 750,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,80 WW [Por] 9,00 Potas [mg] 2 227,20 Sód [mg] 1 672,30 Fosfor [mg] 537,90 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 135,30 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	zupa mleczna koloja					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
30.01.2026 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3035,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 1181,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1137,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 2817,40 Sód [mg] 3109,40 Fosfor [mg] 1580,00 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 276,30 Witamina D [ug] 1,00
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1217,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1265,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 48,50 Potas [mg] 3735,30 Sód [mg] 5597,70 Fosfor [mg] 1653,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	niskotłuszczowa	plątki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2 973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 217,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 265,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 48,50 Potas [mg] 3 735,30 Sód [mg] 5 597,70 Fosfor [mg] 1 653,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2 708,60 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 360,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 195,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 386,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 391,60 Sód [mg] 6 626,00 Fosfor [mg] 1 767,10 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 393,70 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser do chleba 125 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) 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) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 835,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 366,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 563,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 878,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 464,00 Sód [mg] 6 821,40 Fosfor [mg] 1 506,40 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 376,80 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szarykowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) makaron ze szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 096,40 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 294,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 436,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 844,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 2 938,00 Sód [mg] 5 244,40 Fosfor [mg] 1 062,60 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 313,20 Witamina D [ug] 1,10
	vegetariańska	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 225,50 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 490,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Wapń [mg] 1 527,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 003,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 49,30 Potas [mg] 2 688,90 Sód [mg] 2 880,40 Fosfor [mg] 1 689,40 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 324,40 Witamina D [ug] 0,80
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron ze szpinakiem bezglutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny b/laktozy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 621,30 Białko ogółem [g] 49,00 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 373,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 365,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 777,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 2 501,20 Sód [mg] 4 087,80 Fosfor [mg] 661,20 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 208,60 Witamina D [ug] 1,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 2 438,20 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 288,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Wapń [mg] 605,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 399,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 3 805,10 Sód [mg] 3 294,80 Fosfor [mg] 1 619,50 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 352,90 Witamina D [ug] 1,90
	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżniowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 065,60 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 480,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 1 010,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 400,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 3 904,80 Sód [mg] 6 312,80 Fosfor [mg] 1 520,30 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 347,10 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	niskobiałkowy/potasu/sodu	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) salata -projekt 15 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 612,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,00 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 407,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 <b>Wapń [mg]</b> 712,10 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 378,00 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 25,30 <b>WW [Por]</b> 40,80 <b>Potas [mg]</b> 2 910,70 <b>Sód [mg]</b> 7 552,80 <b>Fosfor [mg]</b> 1 366,30 <b>Żelazo [mg]</b> 11,50 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,70 <b>Magnez [mg]</b> 299,80 <b>Witamina D [ug]</b> 2,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 225,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,00 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 490,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 <b>Wapń [mg]</b> 1 527,90 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 1 003,30 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 25,10 <b>WW [Por]</b> 49,30 <b>Potas [mg]</b> 2 688,90 <b>Sód [mg]</b> 2 880,40 <b>Fosfor [mg]</b> 1 689,40 <b>Żelazo [mg]</b> 8,60 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,90 <b>Magnez [mg]</b> 324,40 <b>Witamina D [ug]</b> 0,80
	anoreksja Milena	płatki kukurydziane na mleku 250g 250 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 300 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 446,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,80 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 403,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 <b>Wapń [mg]</b> 881,60 <b>Witamina A (ekwiw.</b> <b>retinolu) [ug]</b> 892,50 <b>Blonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 21,30 <b>WW [Por]</b> 40,40 <b>Potas [mg]</b> 2 324,50 <b>Sód [mg]</b> 2 809,10 <b>Fosfor [mg]</b> 1 303,20 <b>Żelazo [mg]</b> 7,50 <b>Witamina B12 [ug]</b> 4,10 <b>Magnez [mg]</b> 229,80 <b>Witamina D [ug]</b> 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	anoreksja Joanna	plátky kukurydziane na mleku 250g 250 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy - projekt 140 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> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 789,10 Białko ogółem [g] 73,80 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 437,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 911,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 2 474,80 Sód [mg] 2 710,70 Fosfor [mg] 1 381,30 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 250,40 Witamina D [ug] 0,70
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 708,60 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 360,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 195,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 386,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 391,60 Sód [mg] 6 626,00 Fosfor [mg] 1 767,10 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 393,70 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 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 naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 705,50 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 373,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1 298,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 893,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 1 992,20 Sód [mg] 2 960,10 Fosfor [mg] 1 411,30 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 334,40 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	podstawowa młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 953,80 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Wapń [mg] 1 182,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 142,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 2 807,00 Sód [mg] 2 987,00 Fosfor [mg] 1 580,80 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 278,30 Witamina D [ug] 0,80
	łatwostrawna młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 217,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 265,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 48,50 Potas [mg] 3 735,30 Sód [mg] 5 597,70 Fosfor [mg] 1 653,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/ selera	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 035,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 1 181,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 137,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 2 817,40 Sód [mg] 3 109,40 Fosfor [mg] 1 580,00 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 276,30 Witamina D [ug] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	podstawowa mielona	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy - projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3 035,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Wapń [mg] 1 181,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 137,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 46,30 Potas [mg] 2 817,40 Sód [mg] 3 109,40 Fosfor [mg] 1 580,00 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 276,30 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/s mietany 300 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 670,20 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 349,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 1 044,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 286,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 2 991,60 Sód [mg] 5 794,30 Fosfor [mg] 1 513,10 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 361,70 Witamina D [ug] 2,10
	bezglutenowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem bezglutenowy 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 974,30 Białko ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 122,40 Węglowodany ogółem [g] 418,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 914,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 899,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 42,30 Potas [mg] 3 083,30 Sód [mg] 4 936,60 Fosfor [mg] 1 068,30 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 264,10 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	niskokaloryczna miodziej	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) makaron ze szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 096,40 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 294,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 436,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 844,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 2 938,00 Sód [mg] 5 244,40 Fosfor [mg] 1 062,60 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 313,20 Witamina D [ug] 1,10
	niskopurynowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 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 homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 217,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 265,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 48,50 Potas [mg] 3 735,30 Sód [mg] 5 597,70 Fosfor [mg] 1 653,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 340,30 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa cebulowa z grzankami 400 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) makaron ze szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c cukru 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 843,30 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 126,40 Węglowodany ogółem [g] 355,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 1 594,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 015,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 2 104,90 Sód [mg] 3 472,60 Fosfor [mg] 1 672,50 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 294,70 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g <b>(GLU)</b> masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami b/śmietany 500 g <b>(GLU)</b> makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 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 homo b/laktozy 150 g pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 506,20 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Wapń [mg] 635,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 905,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 2 021,10 Sód [mg] 2 692,50 Fosfor [mg] 1 007,30 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 271,00 Witamina D [ug] 1,10
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa cebulowa z grzankami 400 g <b>(GLU, MLE)</b> ryż projekt 210 g <b>(MLE)</b> sos truskawkowy-pr ojekt 140 g <b>(MLE)</b> napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 142,60 Białko ogółem [g] 19,60 Tłuszcz [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 180,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Wapń [mg] 405,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 383,80 Błonnik pokarmowy [g] 6,60 WW [Por] 18,20 Potas [mg] 819,10 Sód [mg] 269,40 Fosfor [mg] 440,50 Żelazo [mg] 2,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 70,20 Witamina D [ug] 0,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 844,90 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 123,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Wapń [mg] 560,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 404,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 1 419,20 Sód [mg] 3 188,80 Fosfor [mg] 493,50 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 173,60 Witamina D [ug] 0,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron ze szpinakiem bezglutenowy 300 g ( <b>JAJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 931,10 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 45,20 Węglowodany ogółem [g] 127,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Wapń [mg] 158,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 080,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 1 172,40 Sód [mg] 2 905,70 Fosfor [mg] 141,20 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 122,50 Witamina D [ug] 0,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 161,80 Białko ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 203,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90 Wapń [mg] 441,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 506,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 WW [Por] 20,40 Potas [mg] 1 747,40 Sód [mg] 2 880,10 Fosfor [mg] 513,10 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 132,20 Witamina D [ug] 0,40
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa cebulowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 080,90 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 180,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Wapń [mg] 388,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 335,10 Błonnik pokarmowy [g] 6,00 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 760,60 Sód [mg] 603,60 Fosfor [mg] 423,60 Żelazo [mg] 2,20 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 67,20 Witamina D [ug] 0,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa cebulowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron ze szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 896,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 129,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20 Wapń [mg] 164,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 026,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 669,00 Sód [mg] 919,40 Fosfor [mg] 241,70 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 106,80 Witamina D [ug] 0,40
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa cebulowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 080,90 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 180,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Wapń [mg] 388,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 335,10 Błonnik pokarmowy [g] 6,00 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 760,60 Sód [mg] 603,60 Fosfor [mg] 423,60 Żelazo [mg] 2,20 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 67,20 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa cebulowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )				Energia [kcal] 802,50 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 105,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Wapń [mg] 527,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,40 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 649,90 Sód [mg] 1 169,60 Fosfor [mg] 437,40 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 126,50 Witamina D [ug] 0,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	zupa mleczna kolacja					makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20
31.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała 90 g (SOJ) sos chrzanowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 079,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 156,20 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 831,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 249,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 926,20 Sód [mg] 7 597,80 Fosfor [mg] 1 671,90 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 325,10 Witamina D [ug] 3,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 688,30 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 808,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 654,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 200,10 Sód [mg] 7 296,70 Fosfor [mg] 1 730,50 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 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 łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) 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 szynka łopatkowa 57 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 788,60 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 367,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 904,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 551,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 253,60 Sód [mg] 7 407,60 Fosfor [mg] 1 838,40 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg na słońce 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 746,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 342,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 420,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 644,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 3 867,30 Sód [mg] 7 785,50 Fosfor [mg] 1 670,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 344,90 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg na słońce 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 816,10 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 346,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 539,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 486,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 3 870,50 Sód [mg] 7 723,80 Fosfor [mg] 1 758,90 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 336,50 Witamina D [ug] 1,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 132,20 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 239,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 312,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 456,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 WW [Por] 23,90 Potas [mg] 2 906,20 Sód [mg] 10 784,00 Fosfor [mg] 1 249,60 Żelazo [mg] 8,40 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 288,00 Witamina D [ug] 1,90
	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> ) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 657,40 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 384,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 972,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 220,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 456,80 Sód [mg] 8 358,30 Fosfor [mg] 1 800,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 411,40 Witamina D [ug] 4,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 250 250 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 szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 388,60 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 327,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 180,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 527,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 3 123,50 Sód [mg] 4 733,80 Fosfor [mg] 933,60 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 204,30 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 1 803,10 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 231,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 239,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 278,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 4 194,00 Sód [mg] 4 535,90 Fosfor [mg] 1 544,50 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 323,80 Witamina D [ug] 1,40
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 868,00 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 374,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 829,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 805,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 729,70 Sód [mg] 7 308,70 Fosfor [mg] 1 770,60 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 369,20 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 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> ) sałata -projekt 15 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g marchewka 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 schab gotowany 90 g sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 760,30 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 350,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 803,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 121,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 455,40 Sód [mg] 6 084,80 Fosfor [mg] 1 876,90 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 379,10 Witamina D [ug] 1,80
	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> ) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 657,40 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 384,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 972,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 220,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 456,80 Sód [mg] 8 358,30 Fosfor [mg] 1 800,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 411,40 Witamina D [ug] 4,70
	anoreksja Milena	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka łopatkowa 36g 36 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 10g 10 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 406,60 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 316,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Wapń [mg] 798,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 466,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 4 022,00 Sód [mg] 7 062,60 Fosfor [mg] 1 670,40 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 337,20 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	anoreksja Joanna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 36g 36 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 811,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 611,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 113,80 Sód [mg] 7 298,40 Fosfor [mg] 1 731,60 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca IG	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg na słońce 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 661,60 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 322,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 416,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 643,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 380,00 Sód [mg] 7 389,30 Fosfor [mg] 1 608,90 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 316,70 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 pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</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 sałatka z pieczarek b/s mietany 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 043,30 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 298,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 554,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 509,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 29,80 Potas [mg] 2 907,10 Sód [mg] 6 084,10 Fosfor [mg] 1 271,60 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 294,60 Witamina D [ug] 4,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 36g 36 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 811,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 611,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 113,80 Sód [mg] 7 298,40 Fosfor [mg] 1 731,60 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,00
	łatwostrawna 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 łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 688,30 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 808,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 654,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 200,10 Sód [mg] 7 296,70 Fosfor [mg] 1 730,50 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa b/ seiera	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kiełbasa biała 90 g ( <b>SOJ</b> ) sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 079,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 156,20 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 831,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 249,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 926,20 Sód [mg] 7 597,80 Fosfor [mg] 1 671,90 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 325,10 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kiełbasa biała 90 g ( <b>SOJ</b> ) sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 079,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 156,20 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 831,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 249,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 926,20 Sód [mg] 7 597,80 Fosfor [mg] 1 671,90 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 10,40 Magnez [mg] 325,10 Witamina D [ug] 3,40
	cukrzyca b/laktozy	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 627,10 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 343,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 316,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 617,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 3 762,40 Sód [mg] 7 309,30 Fosfor [mg] 1 500,50 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 334,50 Witamina D [ug] 2,10
	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 jarzynowa 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 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 szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 545,40 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 326,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 296,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 438,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 201,40 Sód [mg] 5 038,90 Fosfor [mg] 1 115,40 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 213,30 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	niskokaloryczna miodzież	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 132,20 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 239,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 312,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 456,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 WW [Por] 23,90 Potas [mg] 2 906,20 Sód [mg] 10 784,00 Fosfor [mg] 1 249,60 Żelazo [mg] 8,40 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 288,00 Witamina D [ug] 1,90
	niskopurynowa	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> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU,</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 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 688,30 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 808,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 654,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 200,10 Sód [mg] 7 296,70 Fosfor [mg] 1 730,50 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg na slono 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 643,10 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 580,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 277,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 090,20 Sód [mg] 8 507,30 Fosfor [mg] 1 735,90 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 391,00 Witamina D [ug] 5,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	podstawowa b/laktozy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g serek homo b/laktozy 150 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 250 250 g 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 szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 855,80 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 118,60 Węglowodany ogółem [g] 355,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 726,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 417,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 030,20 Sód [mg] 7 268,60 Fosfor [mg] 1 647,80 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 9,40 Magnez [mg] 344,20 Witamina D [ug] 2,80
	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

### **Oznaczenia alergenów:**

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