

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.04.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-nor -projekt ziemniaki 250 kapusta czerwona duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	Energia [kcal] 2 617,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 334,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Wapń [mg] 1 152,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 027,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 206,80 Sód [mg] 7 238,90 Fosfor [mg] 2 227,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 370,10 Witamina D [ug] 2,80
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 497,20 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 337,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 826,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 341,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 299,40 Sód [mg] 5 563,50 Fosfor [mg] 1 862,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 356,00 Witamina D [ug] 2,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska ser do chleba pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 692,90 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 344,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 900,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 842,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 4 361,60 Sód [mg] 5 979,20 Fosfor [mg] 1 940,80 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 358,20 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.04.2026 niedziela	cukrzyca	chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g	chleb konserwa rybna 1/2 szt	rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy b/cukru	chleb pasztet	herbata b/c chleb masło mix 20g ser topiony kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	Energia [kcal] 2 831,90 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 324,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,90 Wapń [mg] 930,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 530,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 4 312,30 Sód [mg] 6 717,90 Fosfor [mg] 2 554,10 Żelazo [mg] 19,30 Witamina B12 [ug] 24,80 Magnez [mg] 391,50 Witamina D [ug] 12,70
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ser ziarnisty kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	Energia [kcal] 2 193,20 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 292,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 348,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 197,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 3 624,00 Sód [mg] 5 383,80 Fosfor [mg] 1 517,30 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 306,80 Witamina D [ug] 2,70
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba jajko pomidor 50 g		selerowa z ryżem pierogi z truskawkami -projekt koktajl z maślanki i owocow napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony marmolada ogórek świeży	Energia [kcal] 3 487,60 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 153,50 Węglowodany ogółem [g] 465,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,00 Wapń [mg] 1 427,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 46,70 Potas [mg] 2 813,10 Sód [mg] 6 132,10 Fosfor [mg] 1 992,70 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 304,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.04.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2 066,10 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 239,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 244,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 134,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 24,10 Potas [mg] 4 165,80 Sód [mg] 2 728,30 Fosfor [mg] 1 451,50 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 281,90 Witamina D [ug] 2,30
	bogatoretzkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g jabłko		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bułką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 676,90 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 360,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 847,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 492,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 829,00 Sód [mg] 5 575,50 Fosfor [mg] 1 902,00 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 370,40 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba jajko pomidor 50 g		selerowa z ryżem pierogi z truskawkami -projekt koktajl z maślanki i owoców napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony marmolada ogórek świeży	Energia [kcal] 3 487,60 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 153,50 Węglowodany ogółem [g] 465,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,00 Wapń [mg] 1 427,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 46,70 Potas [mg] 2 813,10 Sód [mg] 6 132,10 Fosfor [mg] 1 992,70 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 304,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.04.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-nor -projekt ziemniaki 250 kapusta czerwona duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	Energia [kcal] 2 617,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 334,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Wapń [mg] 1 152,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 027,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 206,80 Sód [mg] 7 238,90 Fosfor [mg] 2 227,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 370,10 Witamina D [ug] 2,80
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 497,20 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 337,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 826,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 341,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 299,40 Sód [mg] 5 563,50 Fosfor [mg] 1 862,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 356,00 Witamina D [ug] 2,80
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa krakowska jajko pomidor 50 g		rosół po berlińsku-dieta schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta czerwona duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	Energia [kcal] 2 605,90 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Wapń [mg] 1 149,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 068,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 191,50 Sód [mg] 6 180,90 Fosfor [mg] 2 226,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 361,10 Witamina D [ug] 2,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.04.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa jajko pomidor 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ser ziarnisty szynka bezglutenowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2426,20 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 303,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 283,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 226,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 30,50 Potas [mg] 3 104,00 Sód [mg] 3 954,40 Fosfor [mg] 1 080,30 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 191,80 Witamina D [ug] 2,80
27.04.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowany owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z fasolą flaki projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt ogórek świeży	Energia [kcal] 3002,80 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 428,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 860,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 149,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 779,40 Sód [mg] 5 816,40 Fosfor [mg] 2 262,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 425,80 Witamina D [ug] 10,50
	łatwo strawna	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowany owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 2992,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 441,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Wapń [mg] 951,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 327,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 4 316,80 Sód [mg] 5 763,70 Fosfor [mg] 1 983,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 410,00 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.04.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko gotowane		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 993,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 434,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 946,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 594,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 43,40 Potas [mg] 4 232,80 Sód [mg] 5 818,50 Fosfor [mg] 2 025,30 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 412,00 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko gotowane	chleb jajko	zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy b/cukru	chleb szynka konserwowa	herbata b/c chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 673,80 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 359,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Wapń [mg] 1 193,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 322,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 916,30 Sód [mg] 6 689,90 Fosfor [mg] 2 165,00 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 370,60 Witamina D [ug] 12,20
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko gotowane		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 264,60 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 286,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Wapń [mg] 425,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 181,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 28,70 Potas [mg] 3 344,60 Sód [mg] 5 407,60 Fosfor [mg] 1 574,20 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 308,10 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.04.2026 poniedziałek	vegetariańska	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt ogórek świeży	Energia [kcal] 3 088,80 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 443,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 2 091,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 142,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 44,30 Potas [mg] 3 828,90 Sód [mg] 6 174,70 Fosfor [mg] 2 278,70 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 22,00 Magnez [mg] 441,70 Witamina D [ug] 10,90
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z wołowina	Energia [kcal] 2 082,40 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 249,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Wapń [mg] 310,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 346,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 25,00 Potas [mg] 4 133,80 Sód [mg] 3 570,70 Fosfor [mg] 1 565,50 Żelazo [mg] 17,80 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 368,10 Witamina D [ug] 3,20
	bogatobieżnikowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 098,10 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 445,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Wapń [mg] 966,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 470,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 4 632,00 Sód [mg] 5 772,40 Fosfor [mg] 2 008,90 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 419,60 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.04.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt ogórek świeży	Energia [kcal] 3 088,80 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 443,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 2 091,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 142,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 44,30 Potas [mg] 3 828,90 Sód [mg] 6 174,70 Fosfor [mg] 2 278,70 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 22,00 Magnez [mg] 441,70 Witamina D [ug] 10,90
	podstawowa młodzież	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z fasolą makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt ogórek świeży	Energia [kcal] 2 884,10 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 432,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 1 690,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 165,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 43,20 Potas [mg] 3 962,50 Sód [mg] 5 679,40 Fosfor [mg] 2 314,80 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 427,90 Witamina D [ug] 11,30
	łatwostrawna młodzież	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 992,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 441,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Wapń [mg] 951,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 327,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 4 316,80 Sód [mg] 5 763,70 Fosfor [mg] 1 983,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 410,00 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.04.2026 poniedziałek	podstawowa mielona	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z fasolą flaki projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty konserwa rybna 1/2 szt ogórek świeży	Energia [kcal] 3 002,80 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 428,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 860,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 149,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 779,40 Sód [mg] 5 816,40 Fosfor [mg] 2 262,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 425,80 Witamina D [ug] 10,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny dżem jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną bezglutenowy napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 677,70 Białko ogółem [g] 72,60 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 392,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 381,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 129,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 2 906,10 Sód [mg] 4 384,20 Fosfor [mg] 1 166,70 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 219,50 Witamina D [ug] 1,40
28.04.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy ogórek kiszony		zupa pomidorowa z ryżem kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt ziemniaki 250 ogórek kiszony napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 971,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 137,10 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 844,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 963,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 595,60 Sód [mg] 6 118,40 Fosfor [mg] 1 741,20 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.04.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy sałata -projekt		zupa pomidorowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 250 sałata zielona ze śmietaną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosennna z pomidorami	Energia [kcal] 2 862,30 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 137,70 Węglowodany ogółem [g] 328,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 768,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 050,70 Blonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 4 051,90 Sód [mg] 7 064,80 Fosfor [mg] 1 647,20 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 333,60 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy sałata -projekt		zupa pomidorowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-diet pilotaz ziemniaki 250 sałata zielona z jogurtem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosennna z pomidorami	Energia [kcal] 2 869,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 329,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 800,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 025,50 Blonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 116,20 Sód [mg] 7 081,50 Fosfor [mg] 1 685,50 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 338,60 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy sałata -projekt	chleb maślanka naturalna	zupa pomidorowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 250 sałata zielona ze śmietaną napój owocowy b/cukru	chleb twaróg 50 g	herbata b/c chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosennna z pomidorami	Energia [kcal] 2 855,50 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 134,10 Węglowodany ogółem [g] 328,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 569,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 987,70 Blonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 913,90 Sód [mg] 7 262,20 Fosfor [mg] 1 645,10 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 332,90 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.04.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy salata -projekt		zupa pomidorowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 150g salata zielona z jogurtem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g salatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 239,00 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 217,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 293,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 861,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,50 WW [Por] 21,60 Potas [mg] 2 801,10 Sód [mg] 7 709,40 Fosfor [mg] 1 176,90 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 245,40 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy nutella ogórek kiszony		zupa pomidorowa z ryżem nalesniki z serem białym-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g smalczyk z fasoli salatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 221,90 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 470,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 1 153,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 064,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 47,10 Potas [mg] 3 936,60 Sód [mg] 4 175,50 Fosfor [mg] 1 845,20 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 422,00 Witamina D [ug] 0,80
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną		zupa pomidorowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 1 983,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 242,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Wapń [mg] 237,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 953,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 24,30 Potas [mg] 4 282,20 Sód [mg] 4 307,00 Fosfor [mg] 1 483,40 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 312,80 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.04.2026 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy sałata -projekt jabłko		zupa pomidorowa z makaronem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 250 sałata zielona ze śmietaną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 929,60 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 138,90 Węglowodany ogółem [g] 343,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 778,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 068,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 276,20 Sód [mg] 6 833,30 Fosfor [mg] 1 656,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 340,00 Witamina D [ug] 2,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy nutella ogórek kiszony		zupa pomidorowa z ryżem nalesniki z serem białym-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g smalczyk z fasoli sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 221,90 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 470,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 1 153,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 064,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 47,10 Potas [mg] 3 936,60 Sód [mg] 4 175,50 Fosfor [mg] 1 845,20 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 422,00 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy ogórek kiszony		zupa pomidorowa z ryżem kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt ziemniaki 250 ogórek kiszony napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 971,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 137,10 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 844,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 963,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 595,60 Sód [mg] 6 118,40 Fosfor [mg] 1 741,20 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.04.2026 wtorek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy sałata -projekt		zupa pomidorowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 250 sałata zielona ze śmietaną napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 862,30 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 137,70 Węglowodany ogółem [g] 328,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 768,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 050,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 4 051,90 Sód [mg] 7 064,80 Fosfor [mg] 1 647,20 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 333,60 Witamina D [ug] 2,20
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba smakowy ogórek kiszony		zupa pomidorowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-diet pilotaz ziemniaki 250 ogórek kiszony napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa szynka gotowana wieprzowa 36g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 795,90 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 126,80 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 836,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 967,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 563,60 Sód [mg] 7 105,40 Fosfor [mg] 1 724,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 360,50 Witamina D [ug] 2,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa ser do chleba smakowy sałata -projekt		zupa pomidorowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a ziemniaki 250 sałata zielona z sosem winegret napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 652,50 Białko ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 138,60 Węglowodany ogółem [g] 293,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 216,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 914,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 3 008,00 Sód [mg] 5 703,20 Fosfor [mg] 993,70 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 195,60 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.04.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna 140g- projekt musztarda pomidor 50 g		pieczarkowa z makaronem spaghetti z miesem woł-pilotaz napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet ogórek świeży	Energia [kcal] 3 017,30 Białko ogółem [g] 134,30 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 383,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 842,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 3 137,10 Sód [mg] 4 776,70 Fosfor [mg] 1 810,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 317,20 Witamina D [ug] 3,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet salata -projekt	Energia [kcal] 2 700,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 353,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 854,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 102,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 2 771,10 Sód [mg] 6 237,50 Fosfor [mg] 1 618,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 301,20 Witamina D [ug] 2,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron nitki napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa salata -projekt	Energia [kcal] 2 432,40 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 346,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 785,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 919,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 2 831,80 Sód [mg] 7 999,50 Fosfor [mg] 1 665,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 319,00 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.04.2026 środa	cukrzyca	chleb masło mix 20g parówki drobniowe pomidor 50 g	chleb schab gotowany	zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy b/cukru	chleb kiełbasa żywiecka-	herbata b/c chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet ogórek świeży	Energia [kcal] 2 785,10 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 340,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Wapń [mg] 404,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 127,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 2 688,00 Sód [mg] 6 541,50 Fosfor [mg] 1 561,60 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 295,90 Witamina D [ug] 3,10
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g kiełbasa krakowska kiełbasa krakowska pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet ogórek świeży	Energia [kcal] 2 129,70 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 263,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 307,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 928,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 WW [Por] 26,30 Potas [mg] 2 298,20 Sód [mg] 6 225,20 Fosfor [mg] 1 333,30 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 8,90 Magnez [mg] 241,60 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty ketchup -projekt pomidor 50 g		pieczarkowa z makaronem spaghetti wegetariańskie- pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty tortilla wegetariańska	Energia [kcal] 3 392,30 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 134,30 Węglowodany ogółem [g] 439,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Wapń [mg] 2 326,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 935,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 2 874,40 Sód [mg] 4 453,20 Fosfor [mg] 2 335,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 317,50 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.04.2026 środa	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron nitki napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2040,10 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 258,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Wapń [mg] 255,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 187,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 3 063,90 Sód [mg] 5 362,10 Fosfor [mg] 1 611,40 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 331,60 Witamina D [ug] 2,50
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g jabłko		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty paszlet salata -projekt salátka wiosenna z ogórkiem zielonym	Energia [kcal] 2834,10 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 375,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Wapń [mg] 881,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 37,60 Potas [mg] 3 137,50 Sód [mg] 6 641,00 Fosfor [mg] 1 660,40 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 318,70 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty ketchup -projekt pomidor 50 g		pieczarkowa z makaronem spaghetti wegetariańskie-pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty tortilla wegetariańska	Energia [kcal] 3392,30 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 134,30 Węglowodany ogółem [g] 439,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Wapń [mg] 2 326,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 935,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 43,90 Potas [mg] 2 874,40 Sód [mg] 4 453,20 Fosfor [mg] 2 335,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 317,50 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.04.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna 140g- projekt musztarda pomidor 50 g		pieczarkowa z makaronem spaghetti z miesem woł-pilotaz napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet ogórek świeży	Energia [kcal] 3 017,30 Białko ogółem [g] 134,30 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 383,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 842,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 3 137,10 Sód [mg] 4 776,70 Fosfor [mg] 1 810,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 317,20 Witamina D [ug] 3,60
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet salata -projekt	Energia [kcal] 2 700,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 353,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 854,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 102,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 2 771,10 Sód [mg] 6 237,50 Fosfor [mg] 1 618,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 301,20 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna 140g- projekt musztarda pomidor 50 g		pieczarkowa z makaronem spaghetti z miesem woł-pilotaz napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser ziarnisty pasztet ogórek świeży	Energia [kcal] 3 017,30 Białko ogółem [g] 134,30 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 383,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Wapń [mg] 842,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 3 137,10 Sód [mg] 4 776,70 Fosfor [mg] 1 810,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 317,20 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.04.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron bezglutenowy napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ser ziarnisty miód sałata -projekt	Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 76,20 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 352,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 198,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 939,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 1 475,30 Sód [mg] 4 992,80 Fosfor [mg] 746,30 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 114,90 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 894,10 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 847,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 996,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 484,90 Sód [mg] 4 626,10 Fosfor [mg] 1 973,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,90 Witamina D [ug] 3,40
30.04.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 894,10 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 847,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 996,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 484,90 Sód [mg] 4 626,10 Fosfor [mg] 1 973,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,90 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.04.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko gotowane		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa serek homogenizowa ny naturalny sałata -projekt	Energia [kcal] 2 970,10 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 397,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 944,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 893,00 Blonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 538,40 Sód [mg] 5 125,60 Fosfor [mg] 2 081,50 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 373,90 Witamina D [ug] 2,70
	cukrzyca	chleb masło mix 20g twaróg z serem żółty 36g jabłko	chleb kielbasa szynkowa 36g	zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 surówka colesław napój owocowy b/cukru	chleb twaróg 50 g	herbata b/c chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 751,50 Białko ogółem [g] 147,90 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 324,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 786,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,70 Blonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 4 024,90 Sód [mg] 5 572,70 Fosfor [mg] 2 089,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 356,50 Witamina D [ug] 3,00
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g twaróg z serem szynka łopatkowa 36g jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 150g surówka colesław napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 220,00 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 235,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Wapń [mg] 361,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 099,70 Blonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 23,50 Potas [mg] 3 272,20 Sód [mg] 4 488,70 Fosfor [mg] 1 574,20 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 274,10 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.04.2026 czwartek	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem racuchy z jabłkami budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko serek homogenizowa ny naturalny sałata -projekt	Energia [kcal] 3 335,40 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 526,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 1 403,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 187,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 53,10 Potas [mg] 2 952,30 Sód [mg] 6 983,60 Fosfor [mg] 1 909,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 303,20 Witamina D [ug] 2,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		miksowana grysikowa z wołowiną	Energia [kcal] 2 255,60 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 229,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 289,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 180,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 23,00 Potas [mg] 4 752,10 Sód [mg] 3 053,40 Fosfor [mg] 1 762,20 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 342,30 Witamina D [ug] 3,30
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 000,20 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 395,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 862,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 139,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 4 800,10 Sód [mg] 4 634,90 Fosfor [mg] 1 999,20 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 377,50 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.04.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem racuchy z jabłkami budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko serek homogenizowa ny naturalny sałata -projekt	Energia [kcal] 3 335,40 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 526,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 1 403,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 187,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 53,10 Potas [mg] 2 952,30 Sód [mg] 6 983,60 Fosfor [mg] 1 909,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 303,20 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 894,10 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 847,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 996,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 484,90 Sód [mg] 4 626,10 Fosfor [mg] 1 973,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,90 Witamina D [ug] 3,40
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 894,10 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 847,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 996,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 484,90 Sód [mg] 4 626,10 Fosfor [mg] 1 973,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,90 Witamina D [ug] 3,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.04.2026 czwartek	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 894,10 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 847,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 996,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 484,90 Sód [mg] 4 626,10 Fosfor [mg] 1 973,50 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,90 Witamina D [ug] 3,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg na słodko miód jabłko		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 752,30 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 362,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 307,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 877,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 429,10 Sód [mg] 3 049,20 Fosfor [mg] 1 293,50 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 217,90 Witamina D [ug] 3,40
01.05.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszanej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 796,70 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 401,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 782,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 354,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 177,50 Sód [mg] 4 545,80 Fosfor [mg] 1 863,80 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 391,70 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.05.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 382,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Wapń [mg] 758,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 973,80 Sód [mg] 4 142,50 Fosfor [mg] 1 681,00 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 364,60 Witamina D [ug] 1,30
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 439,80 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 388,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Wapń [mg] 805,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 376,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 229,90 Sód [mg] 4 597,90 Fosfor [mg] 1 722,70 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 381,90 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser do chleba szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g	chleb jogurt naturalny	zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy b/cukru	chleb ser żółty 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 598,90 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Wapń [mg] 921,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 917,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 3 868,00 Sód [mg] 4 993,30 Fosfor [mg] 1 843,30 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 358,30 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.05.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g ser do chleba szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g salatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 190,60 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 288,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Wapń [mg] 300,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 763,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 28,70 Potas [mg] 3 410,40 Sód [mg] 4 411,30 Fosfor [mg] 1 375,70 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 301,20 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem ser do chleba		zupa jarzynowa z makaronem ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g salatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 3 055,30 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 123,00 Węglowodany ogółem [g] 404,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 1 396,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,30 Potas [mg] 4 007,10 Sód [mg] 4 534,60 Fosfor [mg] 2 165,60 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 9,90 Magnez [mg] 398,90 Witamina D [ug] 1,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z wołowiną	Energia [kcal] 1 936,90 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 230,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Wapń [mg] 261,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 711,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 23,10 Potas [mg] 4 200,50 Sód [mg] 2 269,00 Fosfor [mg] 1 754,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 8,90 Magnez [mg] 377,60 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.05.2026 piątek	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g jabłko		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 666,30 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 448,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 1 069,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 901,70 Błonnik pokarmowy [g] 58,60 WW [Por] 44,40 Potas [mg] 6 649,60 Sód [mg] 4 262,40 Fosfor [mg] 1 902,80 Żelazo [mg] 18,70 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 446,00 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem ser do chleba		zupa jarzynowa z makaronem ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 3 055,30 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 123,00 Węglowodany ogółem [g] 404,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 1 396,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,30 Potas [mg] 4 007,10 Sód [mg] 4 534,60 Fosfor [mg] 2 165,60 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 9,90 Magnez [mg] 398,90 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 796,70 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 401,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 782,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 354,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 177,50 Sód [mg] 4 545,80 Fosfor [mg] 1 863,80 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 391,70 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.05.2026 piątek	łatwostrawna młodzież	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 382,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Wapń [mg] 758,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 973,80 Sód [mg] 4 142,50 Fosfor [mg] 1 681,00 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 364,60 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa mielona	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g dżem szynka wieprzowa 36g		zupa jarzynowa z makaronem ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 382,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Wapń [mg] 758,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 3 973,80 Sód [mg] 4 142,50 Fosfor [mg] 1 681,00 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 364,60 Witamina D [ug] 1,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g dżem szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 275,50 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 354,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Wapń [mg] 174,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 944,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 3 234,00 Sód [mg] 3 691,90 Fosfor [mg] 1 076,60 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 253,20 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.05.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g mielonka tyrolska mielonka tyrolska ogórek świeży		zupa szpinakowa z ryżem wątroba wieprzowa-proj ekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 685,40 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 387,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Wapń [mg] 831,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 704,60 Blonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 051,20 Sód [mg] 5 901,30 Fosfor [mg] 2 001,30 Żelazo [mg] 43,90 Witamina B12 [ug] 48,00 Magnez [mg] 357,30 Witamina D [ug] 2,80
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 530,00 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 388,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 846,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 678,10 Blonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 027,00 Sód [mg] 4 863,50 Fosfor [mg] 1 664,30 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 1,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gulasz wołowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłka drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 486,20 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 387,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Wapń [mg] 854,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 827,70 Blonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 367,20 Sód [mg] 5 120,80 Fosfor [mg] 1 735,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 377,50 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.05.2026 sobota	cukrzyca	chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	chleb pasta z jajek i sera żółtego 50g	zupa szpinakowa z ryżem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy b/cukru	chleb pasztet	herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem kielbasa żywiecka- mandarynka	Energia [kcal] 2 605,00 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 340,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 573,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 889,10 Blonnik pokarmowy [g] 31,20 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 3 921,60 Sód [mg] 7 812,70 Fosfor [mg] 1 701,30 Żelazo [mg] 20,10 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 372,80 Witamina D [ug] 2,00
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem kielbasa żywiecka- mandarynka	Energia [kcal] 2 191,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 303,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 365,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 580,10 Blonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 546,20 Sód [mg] 5 091,00 Fosfor [mg] 1 386,10 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 312,30 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser topiony ogórek świeży		zupa szpinakowa z ryżem pierogi ruskie -projekt sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 3 042,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 412,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Wapń [mg] 1 526,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 698,90 Blonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 41,50 Potas [mg] 3 335,20 Sód [mg] 5 580,00 Fosfor [mg] 2 371,40 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 20,60 Magnez [mg] 345,80 Witamina D [ug] 10,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.05.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną		zupa szpinakowa z ryżem gulasz wołowy dieta projekt ziemniaki 250 marchewka duszona napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z drobiem	Energia [kcal] 2 186,90 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 240,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 312,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 645,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 24,20 Potas [mg] 4 579,70 Sód [mg] 3 348,00 Fosfor [mg] 1 707,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 2,20
	bogatofreszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g jabłko		zupa szpinakowa z makaronem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka salata wiosenna z salaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 712,80 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 409,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 872,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 848,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 41,20 Potas [mg] 4 436,50 Sód [mg] 5 519,40 Fosfor [mg] 1 696,70 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 378,40 Witamina D [ug] 1,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser topiony ogórek świeży		zupa szpinakowa z ryżem pierogi ruskie -projekt sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 3 042,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 412,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Wapń [mg] 1 526,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 698,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 41,50 Potas [mg] 3 335,20 Sód [mg] 5 580,00 Fosfor [mg] 2 371,40 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 20,60 Magnez [mg] 345,80 Witamina D [ug] 10,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.05.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży		zupa szpinakowa z ryżem gulasz wołowy dieta projekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 494,90 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 69,80 Węglowodany ogółem [g] 385,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 833,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 623,60 Blonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 216,20 Sód [mg] 5 070,00 Fosfor [mg] 1 726,60 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 374,00 Witamina D [ug] 1,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 530,00 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 388,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 846,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 678,10 Blonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 027,00 Sód [mg] 4 863,50 Fosfor [mg] 1 664,30 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g mielonka tyrolska mielonka tyrolska ogórek świeży		zupa szpinakowa z ryżem wątroba wieprzowa-proj ekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 685,40 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 387,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Wapń [mg] 831,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 24 704,60 Blonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 4 051,20 Sód [mg] 5 901,30 Fosfor [mg] 2 001,30 Żelazo [mg] 43,90 Witamina B12 [ug] 48,00 Magnez [mg] 357,30 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.05.2026 sobota	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gulasz z żołądków dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg z koperkiem miód mandarynka	Energia [kcal] 2 469,40 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 355,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 310,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 566,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 2 970,40 Sód [mg] 3 587,50 Fosfor [mg] 990,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 204,00 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser topiony pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 040,40 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 135,10 Węglowodany ogółem [g] 367,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,60 Wapń [mg] 1 191,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 459,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 4 415,50 Sód [mg] 6 819,70 Fosfor [mg] 2 246,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 368,40 Witamina D [ug] 2,50
03.05.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 020,40 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 134,40 Węglowodany ogółem [g] 369,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 921,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 313,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 459,70 Sód [mg] 6 680,60 Fosfor [mg] 1 841,90 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.05.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko gotowane		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 020,40 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 134,40 Węglowodany ogółem [g] 369,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 921,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 313,60 Blonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 459,70 Sód [mg] 6 680,60 Fosfor [mg] 1 841,90 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko	chleb twaróg 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru	chleb sałatka z pora 1/2	herbata b/c chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 121,90 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 146,20 Węglowodany ogółem [g] 363,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 595,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 373,90 Blonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 228,10 Sód [mg] 7 202,00 Fosfor [mg] 1 824,40 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 369,30 Witamina D [ug] 2,70
	niskokaloryczna	chleb masło mix 10g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa dieta ziemniaki 150g fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 10g szynka gotowana wieprzowa serek do chleba 1/2szt pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 150,50 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 248,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Wapń [mg] 377,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 836,60 Blonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 24,90 Potas [mg] 2 917,40 Sód [mg] 4 597,60 Fosfor [mg] 1 214,40 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 245,80 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.05.2026 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy nutella jablko		zupa kalafiorowa z makaronem kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty sałatka z pora	Energia [kcal] 3 154,00 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 126,70 Węglowodany ogółem [g] 434,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Wapń [mg] 1 587,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 340,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 WW [Por] 43,60 Potas [mg] 5 080,10 Sód [mg] 4 855,20 Fosfor [mg] 2 240,20 Żelazo [mg] 18,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 522,30 Witamina D [ug] 1,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka duszona napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2 204,70 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 256,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 264,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 404,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 25,70 Potas [mg] 4 420,00 Sód [mg] 3 805,50 Fosfor [mg] 1 550,60 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 322,50 Witamina D [ug] 2,70
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jablko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser do chleba pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 126,50 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 144,60 Węglowodany ogółem [g] 373,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 936,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 457,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 4 774,90 Sód [mg] 6 689,40 Fosfor [mg] 1 867,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 372,50 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.05.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy nutella jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty sałatka z pora	Energia [kcal] 3 154,00 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 126,70 Węglowodany ogółem [g] 434,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Wapń [mg] 1 587,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 340,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 WW [Por] 43,60 Potas [mg] 5 080,10 Sód [mg] 4 855,20 Fosfor [mg] 2 240,20 Żelazo [mg] 18,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 522,30 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser topiony pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 040,40 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 135,10 Węglowodany ogółem [g] 367,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,60 Wapń [mg] 1 191,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 459,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 4 415,50 Sód [mg] 6 819,70 Fosfor [mg] 2 246,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 368,40 Witamina D [ug] 2,50
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 020,40 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 134,40 Węglowodany ogółem [g] 369,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 921,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 313,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 459,70 Sód [mg] 6 680,60 Fosfor [mg] 1 841,90 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 362,90 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.05.2026 niedziela	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem pieczeń wieprzowa projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka gotowana wieprzowa ser topiony pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 040,40 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 135,10 Węglowodany ogółem [g] 367,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,60 Wapń [mg] 1 191,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 459,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 4 415,50 Sód [mg] 6 819,70 Fosfor [mg] 2 246,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 368,40 Witamina D [ug] 2,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka bezglutenowa jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 636,60 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 319,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 310,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 304,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 3 321,90 Sód [mg] 6 368,50 Fosfor [mg] 1 177,00 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 222,30 Witamina D [ug] 4,00
04.05.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby szynka konserwowa pomidor 50 g		pejsanka z fasolą łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa żywiecka jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 743,90 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Wapń [mg] 931,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 966,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 787,70 Sód [mg] 5 451,80 Fosfor [mg] 1 792,00 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 337,10 Witamina D [ug] 6,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka konserwowa pomidor 50 g		ziemniaczana łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 368,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 978,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 179,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 3 918,40 Sód [mg] 6 092,90 Fosfor [mg] 1 708,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 2,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka konserwowa pomidor 50 g		ziemniaczana makaron z miesem wieprz. i jarzynami-niskot łuszczowe napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa schab gotowany pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 635,50 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 822,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 600,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 4 164,60 Sód [mg] 5 725,50 Fosfor [mg] 1 795,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 365,30 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca	chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby szynka konserwowa pomidor 50 g	chleb jajko	ziemniaczana łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt napój owocowy b/cukru	chleb paszтет	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa żywiecka jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 756,80 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 357,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 640,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 324,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 808,30 Sód [mg] 6 929,60 Fosfor [mg] 1 731,60 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 14,80 Magnez [mg] 350,90 Witamina D [ug] 7,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka konserwowa pomidor 50 g		ziemniaczana 300ml łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa żywiecka jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 089,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 267,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 458,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 857,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 26,70 Potas [mg] 2 730,50 Sód [mg] 3 633,70 Fosfor [mg] 1 216,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 234,40 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby dżem pomidor 50 g		pejsanka wegetariańska łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 417,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 1 037,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 063,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 3 637,30 Sód [mg] 4 358,00 Fosfor [mg] 1 768,00 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 319,30 Witamina D [ug] 6,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem		ziemniaczana makaron z miesem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z wołowiną	Energia [kcal] 2 241,70 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 267,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 304,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 808,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 4 273,30 Sód [mg] 3 892,70 Fosfor [mg] 1 711,30 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 396,80 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	bogatobresztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka konserwowa pomidor 50 g jabłko		ziemniaczana łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa jajko pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 710,50 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 392,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 999,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 329,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 448,00 Sód [mg] 6 104,90 Fosfor [mg] 1 748,70 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 365,20 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby dżem pomidor 50 g		pejsanka wegetariańska łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 417,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 1 037,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 063,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 3 637,30 Sód [mg] 4 358,00 Fosfor [mg] 1 768,00 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 319,30 Witamina D [ug] 6,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby szynka konserwowa pomidor 50 g		pejsanka z fasolą łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa żywiecka jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 743,90 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Wapń [mg] 931,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 966,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 787,70 Sód [mg] 5 451,80 Fosfor [mg] 1 792,00 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 337,10 Witamina D [ug] 6,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka konserwowa pomidor 50 g		ziemniaczana łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 368,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 978,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 179,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 3 918,40 Sód [mg] 6 092,90 Fosfor [mg] 1 708,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 350,80 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby szynka konserwowa pomidor 50 g		pejsanka z fasolą łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa żywiecka jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 743,90 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Wapń [mg] 931,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 966,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 787,70 Sód [mg] 5 451,80 Fosfor [mg] 1 792,00 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 337,10 Witamina D [ug] 6,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg szynka bezglutenowa pomidor 50 g		ziemniaczana łazanki z kapustą włoską i wieprz. bezglutenowe napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa jajko pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 353,90 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 320,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 367,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 990,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 2 706,60 Sód [mg] 4 317,60 Fosfor [mg] 899,00 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 168,80 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba ogórek kiszony		zupa pomidorowa z lanym ciastem kotlet z piersi z kurczaka-projekt ziemniaki 250 buraczki z chrzanem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 057,50 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 134,80 Węglowodany ogółem [g] 366,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Wapń [mg] 958,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 398,70 Blonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 5 552,80 Sód [mg] 6 621,50 Fosfor [mg] 2 080,10 Żelazo [mg] 20,60 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 434,80 Witamina D [ug] 2,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba salata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem piesz z kurczaka w sosie śmietanowo-ziol owym-projekt ziemniaki 250 buraczki z jabłkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosennna z pomidorami	Energia [kcal] 3 048,50 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 143,50 Węglowodany ogółem [g] 342,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,70 Wapń [mg] 880,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 421,60 Blonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 977,50 Sód [mg] 7 656,20 Fosfor [mg] 1 986,70 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 2,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka topatkowa ser do chleba salata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem piesz z kurczaka w sosie śmietanowo-ziol owym-projekt ziemniaki 250 buraczki z jabłkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosennna z pomidorami	Energia [kcal] 2 888,00 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 130,30 Węglowodany ogółem [g] 341,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Wapń [mg] 832,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 085,30 Blonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 777,20 Sód [mg] 7 312,50 Fosfor [mg] 1 876,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 385,10 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.05.2026 wtorek	cukrzyca	chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba ogórek kiszony	chleb sałatka jarzynowa 1/2porcji	zupa pomidorowa z lanym ciastem pień z kurczaka w sosie śmietanowo-ziol owym-projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy b/cukru	chleb twaróg 50 g	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 862,20 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 124,70 Węglowodany ogółem [g] 342,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Wapń [mg] 573,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 888,60 Blonnik pokarmowy [g] 38,10 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 5 059,20 Sód [mg] 8 778,90 Fosfor [mg] 1 960,90 Żelazo [mg] 19,00 Witamina B12 [ug] 13,10 Magnez [mg] 421,50 Witamina D [ug] 2,30
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa ser do chleba ogórek kiszony		zupa pomidorowa z lanym ciastem pień z kurczaka w sosie śmietanowo-ziol owym-projekt ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 130,30 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 231,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 413,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 124,00 Blonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 23,00 Potas [mg] 3 818,40 Sód [mg] 6 299,00 Fosfor [mg] 1 476,20 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 302,60 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony sałatka jarzynowa 1/2porcji salata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem naleśniki z serem białym opiekane pomarańcza napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 191,10 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 129,30 Węglowodany ogółem [g] 409,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,40 Wapń [mg] 2 201,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,80 Blonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 237,50 Sód [mg] 5 865,60 Fosfor [mg] 2 446,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 320,60 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.05.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną		zupa pomidorowa z lanym ciastem pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2179,60 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 243,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 314,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 406,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 WW [Por] 24,40 Potas [mg] 4 572,80 Sód [mg] 4 091,20 Fosfor [mg] 1 520,60 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 319,20 Witamina D [ug] 2,10
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba salata -projekt jabłko		zupa pomidorowa z lanym ciastem pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt ziemniaki 250 buraczki z jabłkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska salátka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3122,10 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 144,10 Węglowodany ogółem [g] 362,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Wapń [mg] 886,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 428,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 5 191,90 Sód [mg] 7 659,40 Fosfor [mg] 2 001,10 Żelazo [mg] 18,60 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 413,20 Witamina D [ug] 2,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony salátka jarzynowa 1/2porcji salata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem naleśniki z serem białym opiekane pomarańcza napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty salátka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3191,10 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 129,30 Węglowodany ogółem [g] 409,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,40 Wapń [mg] 2 201,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 237,50 Sód [mg] 5 865,60 Fosfor [mg] 2 446,70 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 320,60 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.05.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba ogórek kiszony		zupa pomidorowa z lanym ciastem kotlet z piersi z kurczaka-projekt ziemniaki 250 buraczki z chrzanem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 057,50 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 134,80 Węglowodany ogółem [g] 366,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Wapń [mg] 958,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 398,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 5 552,80 Sód [mg] 6 621,50 Fosfor [mg] 2 080,10 Żelazo [mg] 20,60 Witamina B12 [ug] 14,40 Magnez [mg] 434,80 Witamina D [ug] 2,90
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba sałata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem piesz z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt ziemniaki 250 buraczki z jabłkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 048,50 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 143,50 Węglowodany ogółem [g] 342,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,70 Wapń [mg] 880,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 421,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 977,50 Sód [mg] 7 656,20 Fosfor [mg] 1 986,70 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pasztet z indyka ser do chleba ogórek kiszony		zupa pomidorowa z lanym ciastem piesz z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt ziemniaki 250 buraczki z chrzanem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 970,90 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 356,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Wapń [mg] 984,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 414,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 5 585,90 Sód [mg] 7 701,50 Fosfor [mg] 2 074,40 Żelazo [mg] 20,10 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 442,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.05.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa ser do chleba salata -projekt		zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziol owym-projekt ziemniaki 250 buraczki z jabłkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 771,30 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 139,70 Węglowodany ogółem [g] 310,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 296,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 987,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 686,10 Sód [mg] 5 290,70 Fosfor [mg] 1 169,10 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 242,50 Witamina D [ug] 2,00
06.05.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń cygańska-proje kt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 562,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 943,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 262,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 548,60 Sód [mg] 8 297,40 Fosfor [mg] 1 981,10 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 404,20 Witamina D [ug] 2,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 425,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 828,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 263,60 Sód [mg] 7 347,90 Fosfor [mg] 1 780,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 366,90 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.05.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 398,70 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 352,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 888,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 729,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 536,50 Sód [mg] 6 643,00 Fosfor [mg] 1 832,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 376,90 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa ogórek świeży	chleb ser topiony 1/2szt	zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy b/cukru	chleb ser żółty 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka z pora kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 630,10 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 337,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Wapń [mg] 967,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 077,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 945,20 Sód [mg] 8 204,20 Fosfor [mg] 2 147,20 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 375,20 Witamina D [ug] 2,70
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka z pora kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 162,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 295,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 418,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 859,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 3 767,00 Sód [mg] 7 296,20 Fosfor [mg] 1 573,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 335,60 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.05.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty ryba w folii z jarzynami ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem leniwe pierogi-pilotaż jogurt owocowy napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora pasztet jajeczny z pieczarkami	Energia [kcal] 3 263,10 Białko ogółem [g] 165,50 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 425,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Wapń [mg] 1 480,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 822,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 3 813,30 Sód [mg] 3 996,90 Fosfor [mg] 2 658,60 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 4,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa -projekt -dieta ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 1 981,70 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 259,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Wapń [mg] 246,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 006,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 4 345,10 Sód [mg] 3 541,70 Fosfor [mg] 1 568,50 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 317,10 Witamina D [ug] 2,00
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g jabłko		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 604,70 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 369,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 849,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 342,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 4 793,20 Sód [mg] 7 359,80 Fosfor [mg] 1 820,90 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 381,30 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.05.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty ryba w folii z jarzynami ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem leniwe pierogi-pilotaż jogurt owocowy napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora pasztecik jajeczny z pieczarkami	Energia [kcal] 3 263,10 Białko ogółem [g] 165,50 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 425,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Wapń [mg] 1 480,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 822,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 3 813,30 Sód [mg] 3 996,90 Fosfor [mg] 2 658,60 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 12,60 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 4,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń cygańska-proje kt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 562,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 943,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 262,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 548,60 Sód [mg] 8 297,40 Fosfor [mg] 1 981,10 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 404,20 Witamina D [ug] 2,60
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 425,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 828,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 263,60 Sód [mg] 7 347,90 Fosfor [mg] 1 780,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 366,90 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.05.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa ogórek świeży		zupa jarzynowa z makaronem pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora kielbasa krakowska	Energia [kcal] 2 510,00 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 347,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 908,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 983,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 4 392,50 Sód [mg] 7 483,30 Fosfor [mg] 1 936,00 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 388,20 Witamina D [ug] 2,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g ser ziarnisty szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany pieczeń wołowa-dieta projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 330,00 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 270,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 268,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 3 154,00 Sód [mg] 5 932,10 Fosfor [mg] 1 041,20 Żelazo [mg] 8,00 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 212,20 Witamina D [ug] 1,70
07.05.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna z rusztu musztarda pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zrazy po węgiersku -projekt ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 3 055,00 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 150,50 Węglowodany ogółem [g] 346,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Wapń [mg] 924,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 004,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 251,10 Sód [mg] 5 904,10 Fosfor [mg] 1 760,60 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 372,40 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.05.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 713,30 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 120,70 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 915,00 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 1 535,70 Blonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 3 847,40 Sód [mg] 8 375,30 Fosfor [mg] 1 643,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 361,60 Witamina D [ug] 2,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa sałata -projekt	Energia [kcal] 2 543,80 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 334,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 826,30 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 2 208,00 Blonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 043,10 Sód [mg] 8 098,60 Fosfor [mg] 1 624,40 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 359,50 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb masło mix 20g parówki drobiowe pomidor 50 g	chleb jogurt naturalny	zupa koperkowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy b/cukru	chleb szynka łopatkowa 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 722,10 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 123,50 Węglowodany ogółem [g] 327,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Wapń [mg] 695,40 Witamina A (ekwiw. retino lu) [ug] 1 420,70 Blonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 3 701,10 Sód [mg] 8 654,10 Fosfor [mg] 1 601,50 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 356,00 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.05.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 124,30 Białko ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 249,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 373,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 399,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 WW [Por] 24,80 Potas [mg] 3 285,70 Sód [mg] 7 869,00 Fosfor [mg] 1 311,30 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 302,90 Witamina D [ug] 2,10
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony pasta z jarzyn i fasoli pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem racuchy z jabłkami budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 3 591,10 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 142,90 Węglowodany ogółem [g] 500,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 Wapń [mg] 1 727,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 016,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 50,40 Potas [mg] 3 630,50 Sód [mg] 5 066,70 Fosfor [mg] 2 393,20 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 379,40 Witamina D [ug] 2,30
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem		zupa koperkowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z wołowiną	Energia [kcal] 2 179,10 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 256,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 313,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 358,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 25,70 Potas [mg] 4 628,30 Sód [mg] 5 879,40 Fosfor [mg] 1 762,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 417,10 Witamina D [ug] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.05.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g jabłko		zupa koperkowa z makaronem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 879,80 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 351,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Wapń [mg] 934,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 646,00 Blonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 4 241,30 Sód [mg] 8 657,30 Fosfor [mg] 1 671,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 377,70 Witamina D [ug] 2,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony pasta z jarzyn i fasoli pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem racuchy z jabłkami budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 3 591,10 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 142,90 Węglowodany ogółem [g] 500,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 Wapń [mg] 1 727,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 016,40 Blonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 50,40 Potas [mg] 3 630,50 Sód [mg] 5 066,70 Fosfor [mg] 2 393,20 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 379,40 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna z rusztu ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zrazy po węgiersku -projekt ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 3 057,60 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 150,00 Węglowodany ogółem [g] 349,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Wapń [mg] 919,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 043,20 Blonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 306,60 Sód [mg] 6 032,20 Fosfor [mg] 1 754,90 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 366,50 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.05.2026 czwartek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 713,30 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 120,70 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 915,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 535,70 Blonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 3 847,40 Sód [mg] 8 375,30 Fosfor [mg] 1 643,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 361,60 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa zwyczajna z rusztu musztarda pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 883,60 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 137,80 Węglowodany ogółem [g] 331,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 896,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 493,60 Blonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 032,40 Sód [mg] 8 616,00 Fosfor [mg] 1 730,10 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 377,80 Witamina D [ug] 2,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa koperkowa z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ser do chleba smakowy jajko sałata -projekt	Energia [kcal] 2 515,30 Białko ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 123,80 Węglowodany ogółem [g] 295,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 329,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 387,60 Blonnik pokarmowy [g] 23,50 WW [Por] 29,60 Potas [mg] 2 906,90 Sód [mg] 7 009,00 Fosfor [mg] 1 042,20 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 218,60 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.05.2026 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 159,10 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 431,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 285,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 052,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 43,10 Potas [mg] 3 707,30 Sód [mg] 5 833,20 Fosfor [mg] 2 269,00 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 400,00 Witamina D [ug] 11,00
	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 106,40 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 431,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 1 006,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 239,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 43,20 Potas [mg] 3 729,10 Sód [mg] 5 563,20 Fosfor [mg] 2 154,60 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 415,40 Witamina D [ug] 1,50
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym-niskotł.-p rojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 012,70 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 426,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 1 005,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 157,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 3 726,50 Sód [mg] 5 562,30 Fosfor [mg] 2 153,40 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 415,30 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.05.2026 piątek	cukrzyca	chleb masło mix 20g szynka konserwowa ser żółty 36g pomidor 50 g	chleb maślanka naturalna	zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym b/cukru-projekt napój owocowy b/cukru	chleb ser żółty 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 033,80 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 120,50 Węglowodany ogółem [g] 371,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 1 648,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 191,50 Blonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 3 552,60 Sód [mg] 6 640,10 Fosfor [mg] 2 391,70 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 367,40 Witamina D [ug] 11,10
	niskokaloryczna	chleb masło mix 10g szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym b/cukru-projekt napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 10g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 171,20 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 286,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Wapń [mg] 412,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 951,10 Blonnik pokarmowy [g] 20,90 WW [Por] 28,50 Potas [mg] 2 760,60 Sód [mg] 5 027,30 Fosfor [mg] 1 542,10 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 281,30 Witamina D [ug] 1,40
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g twaróg 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 183,10 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 433,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 1 333,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 066,80 Blonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 43,30 Potas [mg] 3 637,10 Sód [mg] 5 538,60 Fosfor [mg] 2 312,70 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 21,50 Magnez [mg] 393,00 Witamina D [ug] 11,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.05.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2 357,20 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 291,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Wapń [mg] 375,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 WW [Por] 29,30 Potas [mg] 3 395,90 Sód [mg] 3 625,20 Fosfor [mg] 1 494,00 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 262,70 Witamina D [ug] 2,20
	bogatoretztkowa	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 286,10 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 455,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Wapń [mg] 1 027,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 45,60 Potas [mg] 4 258,70 Sód [mg] 5 575,10 Fosfor [mg] 2 194,60 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 429,80 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g twaróg 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 183,10 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 433,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 1 333,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 066,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 43,30 Potas [mg] 3 637,10 Sód [mg] 5 538,60 Fosfor [mg] 2 312,70 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 21,50 Magnez [mg] 393,00 Witamina D [ug] 11,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.05.2026 piątek	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 159,10 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 431,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 285,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 052,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 43,10 Potas [mg] 3 707,30 Sód [mg] 5 833,20 Fosfor [mg] 2 269,00 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 400,00 Witamina D [ug] 11,00
	łatwostrawna młodzież	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 106,40 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 431,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 1 006,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 239,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 43,20 Potas [mg] 3 729,10 Sód [mg] 5 563,20 Fosfor [mg] 2 154,60 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 415,40 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa młoda	płatki owsiane na mleku chleb masło mix 20g marmolada 40g szynka konserwowa		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym z cukrem-projekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 159,10 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 431,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 285,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 052,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 43,10 Potas [mg] 3 707,30 Sód [mg] 5 833,20 Fosfor [mg] 2 269,00 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 21,30 Magnez [mg] 400,00 Witamina D [ug] 11,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.05.2026 piątek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g marmolada szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami makaron z serem białym-projekt bezg. napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ryba w folii z jarzynami ser do chleba smakowy pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 895,80 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 395,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 370,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 158,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 2 515,60 Sód [mg] 4 352,80 Fosfor [mg] 1 174,40 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 193,90 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska ogórek kiszony		zupa solferino z ziemniakami paprykarz wieprzowy -projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka ogórek świeży	Energia [kcal] 2 796,50 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 351,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 838,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 814,20 Sód [mg] 4 499,80 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 378,10 Witamina D [ug] 2,10
09.05.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 706,30 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 350,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 825,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 006,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 5 207,20 Sód [mg] 6 021,10 Fosfor [mg] 1 867,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 403,30 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.05.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłka drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 690,10 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 825,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 006,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 5 207,10 Sód [mg] 5 632,60 Fosfor [mg] 1 867,80 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 400,40 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g	chleb salatka z pieczarek 50g	zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy b/cukru	chleb serek homogenizowany naturalny	herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka ogórek świeży	Energia [kcal] 2 746,40 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 348,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 590,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 081,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 931,30 Sód [mg] 6 496,20 Fosfor [mg] 1 908,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 396,70 Witamina D [ug] 3,10
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 150g surówka z marchwii i jabłek napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka ogórek świeży	Energia [kcal] 2 092,90 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 238,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 318,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 821,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 23,80 Potas [mg] 3 674,10 Sód [mg] 4 950,00 Fosfor [mg] 1 362,10 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 291,10 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.05.2026 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g sałatka z pieczarek pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gzik projekt ziemniaki 4 szt surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt ogórek świeży	Energia [kcal] 2 530,00 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 378,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 1 298,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 124,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 5 228,50 Sód [mg] 4 185,00 Fosfor [mg] 2 094,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 424,10 Witamina D [ug] 3,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem		zupa warszawska z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana rosół z wołowiną	Energia [kcal] 2 529,70 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 121,90 Węglowodany ogółem [g] 267,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 348,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 563,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 5 619,90 Sód [mg] 2 339,10 Fosfor [mg] 1 906,40 Żelazo [mg] 18,60 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 461,90 Witamina D [ug] 2,80
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g jabłko		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka pomidor 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 878,60 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 372,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 841,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 104,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 5 589,40 Sód [mg] 6 417,60 Fosfor [mg] 1 897,10 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 416,80 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.05.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g sałatka z pieczarek pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gzik projekt ziemniaki 4 szt surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt ogórek świeży	Energia [kcal] 2 530,00 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 378,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 1 298,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 124,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 5 228,50 Sód [mg] 4 185,00 Fosfor [mg] 2 094,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 424,10 Witamina D [ug] 3,00
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska ogórek kiszony		zupa solferino z ziemniakami paprykarz wieprzowy -projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka ogórek świeży	Energia [kcal] 2 796,50 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 351,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 838,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 814,20 Sód [mg] 4 499,80 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 378,10 Witamina D [ug] 2,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 706,30 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 350,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 825,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 006,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 5 207,20 Sód [mg] 6 021,10 Fosfor [mg] 1 867,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 403,30 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.05.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska ogórek kiszony		zupa solferino z ziemniakami paprykarz wieprzowy -projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka ogórek świeży	Energia [kcal] 2 796,50 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 351,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 838,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 814,20 Sód [mg] 4 499,80 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 378,10 Witamina D [ug] 2,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa solferino z ziemniakami gulasz wieprzowy dieta projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg pasta z kurczaka pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 321,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Wapń [mg] 289,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 890,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 4 198,40 Sód [mg] 4 774,90 Fosfor [mg] 1 225,40 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 258,30 Witamina D [ug] 2,30