

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|-----------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 29.03.2026 niedziela | podstawowa      | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g                                      |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń z karczku-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>paszlet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 3 030,60<br>Białko ogółem [g] 118,70<br>Tłuszcz [g] 145,10<br>Węglowodany ogółem [g] 341,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,50<br>Wapń [mg] 1 174,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 192,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,20<br>WW [Por] 34,00<br>Potas [mg] 4 693,70<br>Sód [mg] 7 119,70<br>Fosfor [mg] 1 853,70<br>Żelazo [mg] 18,40<br>Witamina B12 [ug] 14,10<br>Magnez [mg] 371,90<br>Witamina D [ug] 2,70 |
|                      | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>paszlet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g       |               | Energia [kcal] 3 202,60<br>Białko ogółem [g] 120,10<br>Tłuszcz [g] 161,00<br>Węglowodany ogółem [g] 347,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,20<br>Wapń [mg] 942,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 580,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,10<br>WW [Por] 34,70<br>Potas [mg] 4 991,80<br>Sód [mg] 7 895,50<br>Fosfor [mg] 1 927,30<br>Żelazo [mg] 16,80<br>Witamina B12 [ug] 14,00<br>Magnez [mg] 404,30<br>Witamina D [ug] 2,70   |
|                      | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>marchewka gotowana 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka łopatkowa 57 g 36 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g                       |               | Energia [kcal] 2 961,80<br>Białko ogółem [g] 106,70<br>Tłuszcz [g] 144,80<br>Węglowodany ogółem [g] 337,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50<br>Wapń [mg] 799,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 358,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 33,80<br>Potas [mg] 4 595,40<br>Sód [mg] 6 240,50<br>Fosfor [mg] 1 764,40<br>Żelazo [mg] 12,00<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 361,80<br>Witamina D [ug] 2,40    |

|                      |                          | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|--------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 29.03.2026 niedziela | cukrzyca                 | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g             | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pieczeń<br>wieprzowa-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta włoska<br>duszona - dieta<br>130 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasztet z indy ka<br>100 g ( <b>GLU,</b><br><b>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g |  | <b>Energia [kcal] 3<br/>046,70</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>144,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 132,80</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 353,10</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 66,10<br><b>Wapń [mg] 1 071,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 3 791,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 39,90</b><br><b>WW [Por] 35,10</b><br><b>Potas [mg] 5 516,80</b><br><b>Sód [mg] 7 994,10</b><br><b>Fosfor [mg] 2 296,00</b><br><b>Żelazo [mg] 19,10</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>17,30</b><br><b>Magnez [mg] 479,00</b><br><b>Witamina D [ug] 2,70</b> |
|                      | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pieczeń<br>wieprzowa-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>jarzyna<br>duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                                |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>łopatkowa 57 g<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>pomidorami 100<br>g                                       | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g | <b>Energia [kcal] 3<br/>126,50</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>128,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 150,00</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 348,20</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 55,40<br><b>Wapń [mg] 607,60</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 2 432,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 33,50</b><br><b>WW [Por] 34,70</b><br><b>Potas [mg] 4 945,20</b><br><b>Sód [mg] 6 518,10</b><br><b>Fosfor [mg] 2 085,40</b><br><b>Żelazo [mg] 13,00</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>7,90</b><br><b>Magnez [mg] 421,90</b><br><b>Witamina D [ug] 2,50</b>    |
|                      | niskokaloryczna          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g |   | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pieczeń<br>wieprzowa-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>kapusta włoska<br>duszona - dieta<br>130 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g                         |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>313,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>106,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 111,60</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 249,60</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,90<br><b>Wapń [mg] 481,60</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 240,70</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 29,50</b><br><b>WW [Por] 24,80</b><br><b>Potas [mg] 4 133,70</b><br><b>Sód [mg] 6 796,00</b><br><b>Fosfor [mg] 1 652,80</b><br><b>Żelazo [mg] 11,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>6,60</b><br><b>Magnez [mg] 351,90</b><br><b>Witamina D [ug] 2,00</b>    |

|                      |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 29.03.2026 niedziela | vegetariańska          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jarzyn i fasoli 100 g<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 3 012,10<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 129,70<br>Węglowodany ogółem [g] 403,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Wapń [mg] 1 458,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 852,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,80<br>WW [Por] 40,30<br>Potas [mg] 5 803,80<br>Sód [mg] 4 537,00<br>Fosfor [mg] 2 198,50<br>Żelazo [mg] 20,40<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 519,70<br>Witamina D [ug] 2,00 |
|                      | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g                  |               | Energia [kcal] 2 769,40<br>Białko ogółem [g] 106,70<br>Tłuszcz [g] 128,10<br>Węglowodany ogółem [g] 315,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70<br>Wapń [mg] 261,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 345,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 31,80<br>Potas [mg] 3 953,20<br>Sód [mg] 8 900,10<br>Fosfor [mg] 1 246,90<br>Żelazo [mg] 8,00<br>Witamina B12 [ug] 5,90<br>Magnez [mg] 301,30<br>Witamina D [ug] 2,30    |
|                      | dieta miksowana        | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml  |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                |              | miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )  |               | Energia [kcal] 2 249,70<br>Białko ogółem [g] 118,60<br>Tłuszcz [g] 101,40<br>Węglowodany ogółem [g] 242,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40<br>Wapń [mg] 250,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 250,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,30<br>WW [Por] 24,30<br>Potas [mg] 4 333,30<br>Sód [mg] 3 161,30<br>Fosfor [mg] 1 483,90<br>Żelazo [mg] 15,40<br>Witamina B12 [ug] 5,70<br>Magnez [mg] 303,50<br>Witamina D [ug] 3,30   |

|                      |                           | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|---------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 29.03.2026 niedziela | zupa mleczna śniadanie    | ryż na mleku<br>500 ml ( <b>MLE</b> )   |              |  |              |   |               | Energia [kcal] 358,10<br>Białko ogółem [g] 17,10<br>Tłuszcz [g] 9,30<br>Węglowodany ogółem [g] 52,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 544,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 678,90<br>Sód [mg] 204,90<br>Fosfor [mg] 441,00<br>Żelazo [mg] 0,80<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 59,20<br>Witamina D [ug] 0,10                     |
|                      | bogatobreszkowa           | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>paszlet z indy ka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 3 281,10<br>Białko ogółem [g] 122,40<br>Tłuszcz [g] 162,40<br>Węglowodany ogółem [g] 365,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30<br>Wapń [mg] 963,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 646,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,60<br>WW [Por] 36,50<br>Potas [mg] 5 261,90<br>Sód [mg] 8 265,80<br>Fosfor [mg] 1 947,30<br>Żelazo [mg] 17,70<br>Witamina B12 [ug] 14,00<br>Magnez [mg] 419,00<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                      | niskobiałkowa/potasu/sodu | chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g  |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml          |              | herbata 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jarzyn 100 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g                   |               | Energia [kcal] 2 959,00<br>Białko ogółem [g] 77,10<br>Tłuszcz [g] 117,20<br>Węglowodany ogółem [g] 388,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30<br>Wapń [mg] 464,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,20<br>WW [Por] 38,80<br>Potas [mg] 4 158,00<br>Sód [mg] 5 756,20<br>Fosfor [mg] 1 166,10<br>Żelazo [mg] 9,50<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 268,00<br>Witamina D [ug] 2,20    |

|                      |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 29.03.2026 niedziela | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jarzyn i fasoli 100 g<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g    |               | Energia [kcal] 3 012,10<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 129,70<br>Węglowodany ogółem [g] 403,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Wapń [mg] 1 458,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 852,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,80<br>WW [Por] 40,30<br>Potas [mg] 5 803,80<br>Sód [mg] 4 537,00<br>Fosfor [mg] 2 198,50<br>Żelazo [mg] 20,40<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 519,70<br>Witamina D [ug] 2,00 |
|                      | anoreksja Milena                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>kielbasa żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g  |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń z karczku-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 150g 150 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g            |               | Energia [kcal] 2 270,10<br>Białko ogółem [g] 104,80<br>Tłuszcz [g] 102,40<br>Węglowodany ogółem [g] 258,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70<br>Wapń [mg] 646,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 876,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,50<br>WW [Por] 25,60<br>Potas [mg] 3 664,20<br>Sód [mg] 5 598,80<br>Fosfor [mg] 1 553,10<br>Żelazo [mg] 11,90<br>Witamina B12 [ug] 6,80<br>Magnez [mg] 304,80<br>Witamina D [ug] 2,10     |
|                      | anoreksja Anieli                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g  |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pieczeń z karczku-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 150g 150 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 2 417,10<br>Białko ogółem [g] 104,90<br>Tłuszcz [g] 118,90<br>Węglowodany ogółem [g] 258,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60<br>Wapń [mg] 649,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 038,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,50<br>WW [Por] 25,60<br>Potas [mg] 3 669,20<br>Sód [mg] 5 600,60<br>Fosfor [mg] 1 555,50<br>Żelazo [mg] 12,00<br>Witamina B12 [ug] 6,80<br>Magnez [mg] 305,00<br>Witamina D [ug] 2,10   |

|                      |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 29.03.2026 niedziela | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>ogórek świeży<br>50 g   |              | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem b<br>/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlety sojowy<br>6szt 6 szt ( <b>GLU,<br/>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jarzyn i<br>fasoli 100 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g             |               | Energia [kcal] 2<br>617,50<br>Białko ogółem [g]<br>101,50<br>Tłuszcz [g] 99,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 375,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 38,00<br>Wapń [mg] 861,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 695,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 50,80<br>WW [Por] 37,40<br>Potas [mg] 5 111,00<br>Sód [mg] 7 375,70<br>Fosfor [mg] 1 666,10<br>Żelazo [mg] 19,80<br>Witamina B12 [ug]<br>1,90<br>Magnez [mg] 485,20<br>Witamina D [ug] 1,80     |
|                      | podstawowa młodzież     | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g |              | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>pieczeń z<br>karczku-projekt<br>205 g ( <b>GLU,<br/>SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>paszтет z indyka<br>100 g ( <b>GLU,<br/>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 3<br>030,60<br>Białko ogółem [g]<br>118,70<br>Tłuszcz [g] 145,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 341,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 68,50<br>Wapń [mg] 1 174,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 3 192,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,20<br>WW [Por] 34,00<br>Potas [mg] 4 693,70<br>Sód [mg] 7 119,70<br>Fosfor [mg] 1 853,70<br>Żelazo [mg] 18,40<br>Witamina B12 [ug]<br>14,10<br>Magnez [mg] 371,90<br>Witamina D [ug] 2,70 |
|                      | podstawowa mielona      | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g |              | zupa<br>kalafiorowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>pieczeń<br>wieprzowa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>paszтет z indyka<br>100 g ( <b>GLU,<br/>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 3<br>104,50<br>Białko ogółem [g]<br>125,40<br>Tłuszcz [g] 149,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 344,90<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 70,70<br>Wapń [mg] 1 176,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 3 562,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 35,00<br>WW [Por] 34,40<br>Potas [mg] 4 929,80<br>Sód [mg] 6 927,10<br>Fosfor [mg] 1 927,50<br>Żelazo [mg] 19,00<br>Witamina B12 [ug]<br>14,40<br>Magnez [mg] 389,30<br>Witamina D [ug] 3,00 |

|                      |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                                      | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|----------------------|---------------------------------|--|---|--|--------------|--|--|--|
| 29.03.2026 niedziela | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>ser do chleba smakowy 125 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml       |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g     |  | Energia [kcal] 2 927,40<br>Białko ogółem [g] 99,30<br>Tłuszcz [g] 149,90<br>Węglowodany ogółem [g] 315,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10<br>Wapń [mg] 377,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 403,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 31,60<br>Potas [mg] 4 073,40<br>Sód [mg] 5 880,40<br>Fosfor [mg] 1 434,60<br>Żelazo [mg] 8,00<br>Witamina B12 [ug] 6,90<br>Magnez [mg] 287,00<br>Witamina D [ug] 2,40     |
|                      | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50 g        | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g | Energia [kcal] 3 090,80<br>Białko ogółem [g] 136,40<br>Tłuszcz [g] 138,30<br>Węglowodany ogółem [g] 344,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40<br>Wapń [mg] 536,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 635,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,50<br>WW [Por] 34,60<br>Potas [mg] 4 750,70<br>Sód [mg] 9 144,20<br>Fosfor [mg] 1 818,50<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug] 10,80<br>Magnez [mg] 388,70<br>Witamina D [ug] 2,50   |
|                      | cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>jajko 50 g (JAJ)<br>ser do chleba smakowy 125 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g               | chleb 30 g (GLU)<br>jogurt naturalny 150 g        | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                              |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jarzyn i fasoli 100 g<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g  | chleb 30 g (GLU)<br>ryba w folii z jarzynami 80 g        | Energia [kcal] 3 089,70<br>Białko ogółem [g] 126,90<br>Tłuszcz [g] 130,40<br>Węglowodany ogółem [g] 404,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Wapń [mg] 1 263,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 042,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,00<br>WW [Por] 40,20<br>Potas [mg] 6 117,60<br>Sód [mg] 4 834,70<br>Fosfor [mg] 2 484,10<br>Żelazo [mg] 21,20<br>Witamina B12 [ug] 7,80<br>Magnez [mg] 575,60<br>Witamina D [ug] 2,10 |

|                      |                     | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|---------------------|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 29.03.2026 niedziela | cukrzyca 2          | chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)<br>ser do chleba smakowy 125 g (MLE)<br>sałata -projekt 15 g |              | zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>jarzyzna z wody 130 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                   |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jarzyn 100 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g  |               | Energia [kcal] 2 825,30<br>Białko ogółem [g] 72,90<br>Tłuszcz [g] 114,40<br>Węglowodany ogółem [g] 367,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60<br>Wapń [mg] 387,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 268,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,30<br>WW [Por] 36,80<br>Potas [mg] 4 120,20<br>Sód [mg] 4 850,20<br>Fosfor [mg] 1 162,60<br>Żelazo [mg] 9,80<br>Witamina B12 [ug] 2,60<br>Magnez [mg] 263,40<br>Witamina D [ug] 2,20     |
|                      | podstawowa białkozy | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa żywiecka 57 g<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g  |              | zupa kalafiorowa z ryżem b /śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 2 758,20<br>Białko ogółem [g] 105,60<br>Tłuszcz [g] 133,50<br>Węglowodany ogółem [g] 312,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,60<br>Wapń [mg] 677,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 062,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,20<br>WW [Por] 30,90<br>Potas [mg] 4 100,90<br>Sód [mg] 10 433,40<br>Fosfor [mg] 1 496,30<br>Żelazo [mg] 18,10<br>Witamina B12 [ug] 12,50<br>Magnez [mg] 347,40<br>Witamina D [ug] 2,60 |
|                      | zupa mączna kolacja |  |              |   |              | kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)  |               | Energia [kcal] 351,30<br>Białko ogółem [g] 17,20<br>Tłuszcz [g] 9,90<br>Węglowodany ogółem [g] 50,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50<br>Wapń [mg] 548,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,50<br>WW [Por] 5,30<br>Potas [mg] 740,10<br>Sód [mg] 204,10<br>Fosfor [mg] 469,40<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 72,00<br>Witamina D [ug] 0,10                      |

|                         |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------------|-----------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 30.03.2026 poniedziałek | podstawowa      | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt             |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br>970,20<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>108,20<br><b>Tłuszcz [g]</b> 102,20<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 436,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,60<br>Wapń [mg] 875,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 308,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,50<br>WW [Por] 43,80<br>Potas [mg] 3 566,50<br>Sód [mg] 7 657,30<br>Fosfor [mg] 1 758,20<br>Żelazo [mg] 15,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,50<br>Magnez [mg] 380,10<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                         | łatwo strawna   | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt             |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g |               | <b>Energia [kcal] 3</b><br>123,50<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>114,80<br><b>Tłuszcz [g]</b> 116,90<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 435,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 52,50<br>Wapń [mg] 865,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 646,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,30<br>WW [Por] 43,70<br>Potas [mg] 3 586,20<br>Sód [mg] 7 700,90<br>Fosfor [mg] 1 813,70<br>Żelazo [mg] 15,40<br>Witamina B12 [ug]<br>4,90<br>Magnez [mg] 382,20<br>Witamina D [ug] 3,10 |
|                         | niskotłuszczowa | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko gotowane<br>1 szt |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa<br>drobiowa 90 g<br>sałata -projekt<br>15 g                        |               | <b>Energia [kcal] 3</b><br>095,80<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>114,70<br><b>Tłuszcz [g]</b> 113,90<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 435,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 51,60<br>Wapń [mg] 845,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 516,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,30<br>WW [Por] 43,70<br>Potas [mg] 3 632,20<br>Sód [mg] 7 901,40<br>Fosfor [mg] 1 780,70<br>Żelazo [mg] 14,60<br>Witamina B12 [ug]<br>4,30<br>Magnez [mg] 386,40<br>Witamina D [ug] 2,30 |

|                         |                          | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------------|--------------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | cukrzyca                 | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg ze<br>szczypiorkiem<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>jabłko 1 szt   | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>kielbasa<br>szynkowa 36g<br>36 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SOJ</b> ) | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml              | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g |  | Energia [kcal] 3<br>020,00<br>Białko ogółem [g]<br>123,60<br>Tłuszcz [g] 131,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 372,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 53,30<br>Wapń [mg] 440,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 946,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 38,20<br>WW [Por] 37,30<br>Potas [mg] 3 170,50<br>Sód [mg] 8 628,60<br>Fosfor [mg] 1 755,10<br>Żelazo [mg] 14,60<br>Witamina B12 [ug]<br>4,00<br>Magnez [mg] 352,40<br>Witamina D [ug] 3,00 |
|                         | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg na słońce<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>jabłko gotowane<br>1 szt | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>kielbasa<br>szynkowa 36g<br>36 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SOJ</b> ) | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml              |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa<br>drobiowa 90 g<br>sałata -projekt<br>15 g                        | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | Energia [kcal] 3<br>001,20<br>Białko ogółem [g]<br>125,10<br>Tłuszcz [g] 128,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 372,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 52,60<br>Wapń [mg] 426,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 819,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 38,00<br>WW [Por] 37,30<br>Potas [mg] 3 214,50<br>Sód [mg] 8 832,40<br>Fosfor [mg] 1 741,10<br>Żelazo [mg] 13,80<br>Witamina B12 [ug]<br>3,40<br>Magnez [mg] 356,60<br>Witamina D [ug] 2,30 |
|                         | niskokaloryczna          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg ze<br>szczypiorkiem<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>jabłko 1 szt   |   | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 300<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna<br>100 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g |  | Energia [kcal] 2<br>267,20<br>Białko ogółem [g]<br>99,90<br>Tłuszcz [g] 107,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 253,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,80<br>Wapń [mg] 347,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 798,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 29,20<br>WW [Por] 25,40<br>Potas [mg] 2 635,70<br>Sód [mg] 6 394,10<br>Fosfor [mg] 1 343,30<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug]<br>3,40<br>Magnez [mg] 263,20<br>Witamina D [ug] 2,80  |

|                         |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | vegetariańska          | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>leniwe<br>pierogi-pilotaż<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>jogurt owocowy<br>150 ml<br>napój owocowy<br>z jablek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | <b>Energia [kcal]</b> 3<br>114,60<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>130,50<br><b>Tłuszcz [g]</b> 87,20<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 472,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 49,90<br>Wapń [mg] 1 262,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 097,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,10<br>WW [Por] 47,50<br>Potas [mg] 3 031,30<br>Sód [mg] 4 152,30<br>Fosfor [mg] 2 054,00<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug]<br>7,30<br>Magnez [mg] 304,70<br>Witamina D [ug] 2,00 |
|                         | bezglutenowa b/laktozy | chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt   |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem<br>bezglutenowym<br>b/smietany 400<br>ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza gryczana<br>200 g<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jablek 400 ml                          |              | herbata 500 ml<br>chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>sałata -projekt<br>15 g                               |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>849,60<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>85,30<br><b>Tłuszcz [g]</b> 120,10<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 375,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 44,40<br>Wapń [mg] 286,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 457,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,00<br>WW [Por] 37,80<br>Potas [mg] 2 479,10<br>Sód [mg] 4 171,20<br>Fosfor [mg] 1 250,30<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug]<br>3,20<br>Magnez [mg] 319,80<br>Witamina D [ug] 3,10   |
|                         | dieta miksowana        | miksowana<br>rosół z<br>wołowiną 500<br>ml ( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>MLE</b> )  |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki<br>gotowane 130 g<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jablek 400 ml |              | miksowana<br>owsianka z<br>drobiem 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )   |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>682,70<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>122,80<br><b>Tłuszcz [g]</b> 136,70<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 271,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 54,20<br>Wapń [mg] 364,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 974,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,20<br>WW [Por] 27,30<br>Potas [mg] 3 974,00<br>Sód [mg] 6 171,70<br>Fosfor [mg] 1 782,20<br>Żelazo [mg] 18,40<br>Witamina B12 [ug]<br>6,40<br>Magnez [mg] 405,50<br>Witamina D [ug] 3,30  |

|                         |                           | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------------|---------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 30.03.2026 poniedziałek | zupa mleczna śniadanie    | makaron na mleku 500 ml<br>( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |              |  |              |   |               | Energia [kcal] 376,90<br>Białko ogółem [g] 19,70<br>Tłuszcz [g] 10,40<br>Węglowodany ogółem [g] 52,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 551,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 709,30<br>Sód [mg] 213,70<br>Fosfor [mg] 445,00<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,90<br>Magnez [mg] 65,60<br>Witamina D [ug] 0,20             |
|                         | bogatobreszkowa           | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g<br>( <b>GLU</b> )<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka konserwowa 57 g<br>salata -projekt 15 g<br>salata wiosenna z salaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 322,20<br>Białko ogółem [g] 115,50<br>Tłuszcz [g] 127,00<br>Węglowodany ogółem [g] 437,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30<br>Wapń [mg] 874,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1738,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>WW [Por] 44,00<br>Potas [mg] 3754,00<br>Sód [mg] 8094,20<br>Fosfor [mg] 1828,50<br>Żelazo [mg] 15,70<br>Witamina B12 [ug] 4,90<br>Magnez [mg] 390,90<br>Witamina D [ug] 3,10 |
|                         | niskobiałkowa/potasu/sodu | chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt                                       |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g<br>( <b>GLU</b> )<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka konserwowa 57 g<br>salata -projekt 15 g  |               | Energia [kcal] 3176,10<br>Białko ogółem [g] 84,60<br>Tłuszcz [g] 105,20<br>Węglowodany ogółem [g] 458,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 325,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1546,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,60<br>WW [Por] 46,00<br>Potas [mg] 2462,40<br>Sód [mg] 6346,70<br>Fosfor [mg] 1135,80<br>Żelazo [mg] 10,80<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 222,00<br>Witamina D [ug] 3,00 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | wegetariańska oddział młodzieżowy | kakao 450 ml<br><b>(MLE)</b><br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br><b>(MLE)</b><br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml <b>(GLU, MLE,</b><br><b>SEL)</b><br>leniwe<br>pierogi-pilotaż<br>350 g <b>(GLU,</b><br><b>JAJ, MLE)</b><br>jogurt owocowy<br>150 ml<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br><b>(JAJ)</b><br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g <b>(MLE)</b><br>sałata -projekt<br>15 g |               | <b>Energia [kcal] 3</b><br><b>114,60</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>130,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 87,20</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 472,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 49,90</b><br><b>Wapń [mg] 1 262,90</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 097,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 24,10</b><br><b>WW [Por] 47,50</b><br><b>Potas [mg] 3 031,30</b><br><b>Sód [mg] 4 152,30</b><br><b>Fosfor [mg] 2 054,00</b><br><b>Żelazo [mg] 11,10</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>7,30</b><br><b>Magnez [mg] 304,70</b><br><b>Witamina D [ug] 2,00</b> |
|                         | anoreksja Milena                  | chleb 120 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br><b>(MLE)</b><br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt                                 |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 300<br>ml <b>(GLU, JAJ,</b><br><b>MLE, SEL)</b><br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g <b>(GLU,</b><br><b>SEL)</b><br>kasza<br>jęczmienna<br>100 g <b>(GLU)</b><br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br><b>(JAJ)</b><br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g                                |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>298,70</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>85,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,30</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 321,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 39,80</b><br><b>Wapń [mg] 357,90</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 081,60</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 26,80</b><br><b>WW [Por] 32,20</b><br><b>Potas [mg] 2 611,60</b><br><b>Sód [mg] 6 003,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 185,20</b><br><b>Żelazo [mg] 12,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>2,90</b><br><b>Magnez [mg] 251,30</b><br><b>Witamina D [ug] 2,70</b>    |
|                         | anoreksja Anieli                  | chleb 120 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br><b>(MLE)</b><br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt                                 |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml <b>(GLU, MLE,</b><br><b>SEL)</b><br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g <b>(GLU,</b><br><b>SEL)</b><br>kasza<br>jęczmienna<br>100 g <b>(GLU)</b><br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml      |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br><b>(JAJ)</b><br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g                                |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>357,70</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>87,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,80</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 333,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 40,00</b><br><b>Wapń [mg] 364,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 168,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 27,60</b><br><b>WW [Por] 33,40</b><br><b>Potas [mg] 2 664,70</b><br><b>Sód [mg] 5 296,50</b><br><b>Fosfor [mg] 1 211,50</b><br><b>Żelazo [mg] 12,60</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>2,90</b><br><b>Magnez [mg] 252,40</b><br><b>Witamina D [ug] 2,80</b>    |

|                         |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|-------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt   |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>SEL</b> )<br>leniwe<br>pierogi-pilotaż<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>jogurt b/laktozy<br>150 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>832,60<br>Białko ogółem [g]<br>122,90<br>Tłuszcz [g] 78,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 427,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 38,90<br>Wapń [mg] 680,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 929,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 23,40<br>WW [Por] 42,80<br>Potas [mg] 2 229,80<br>Sód [mg] 3 415,30<br>Fosfor [mg] 1 493,20<br>Żelazo [mg] 9,80<br>Witamina B12 [ug]<br>4,70<br>Magnez [mg] 219,60<br>Witamina D [ug] 1,80     |
|                         | podstawowa młodzież     | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g  |               | Energia [kcal] 2<br>970,20<br>Białko ogółem [g]<br>108,20<br>Tłuszcz [g] 102,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 436,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,60<br>Wapń [mg] 875,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 308,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,50<br>WW [Por] 43,80<br>Potas [mg] 3 566,50<br>Sód [mg] 7 657,30<br>Fosfor [mg] 1 758,20<br>Żelazo [mg] 15,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,50<br>Magnez [mg] 380,10<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                         | podstawowa mielona      | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>tw aróg na<br>słodko 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g  |               | Energia [kcal] 2<br>970,20<br>Białko ogółem [g]<br>108,20<br>Tłuszcz [g] 102,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 436,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,60<br>Wapń [mg] 875,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 308,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,50<br>WW [Por] 43,80<br>Potas [mg] 3 566,50<br>Sód [mg] 7 657,30<br>Fosfor [mg] 1 758,20<br>Żelazo [mg] 15,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,50<br>Magnez [mg] 380,10<br>Witamina D [ug] 2,90 |

|                         |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                                | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------------|---------------------------------|--|---|--|--------------|---|---|--|
| 30.03.2026 poniedziałek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg na słodko 100 g (MLE)<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt      |   | zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE, SEL)<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL)<br>kasza gryczana 200 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>sałata -projekt 15 g                |   | Energia [kcal] 2 904,20<br>Białko ogółem [g] 84,40<br>Tłuszcz [g] 123,50<br>Węglowodany ogółem [g] 384,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50<br>Wapń [mg] 314,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 487,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,00<br>WW [Por] 38,70<br>Potas [mg] 2 512,30<br>Sód [mg] 4 181,00<br>Fosfor [mg] 1 254,70<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 322,70<br>Witamina D [ug] 3,10  |
|                         | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 100 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>jabłko 1 szt | chleb bezglutenowy 30 g<br>jajko 50 g (JAJ) | zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL)<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL)<br>kasza gryczana 200 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml         |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>sałata -projekt 15 g                | chleb bezglutenowy 30 g<br>serek homo b/laktozy 150 g | Energia [kcal] 3 187,80<br>Białko ogółem [g] 114,90<br>Tłuszcz [g] 145,00<br>Węglowodany ogółem [g] 375,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50<br>Wapń [mg] 309,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 593,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,20<br>WW [Por] 37,80<br>Potas [mg] 2 650,20<br>Sód [mg] 4 581,00<br>Fosfor [mg] 1 419,10<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 4,20<br>Magnez [mg] 330,90<br>Witamina D [ug] 4,30 |
|                         | cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 100 g (MLE)<br>jabłko 1 szt                                    | chleb 30 g (GLU)<br>jajko 50 g (JAJ)        | zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>jogurt naturalny 150 g<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml   |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>jajko 50 g (JAJ)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>sałata -projekt 15 g | chleb 30 g (GLU)<br>serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | Energia [kcal] 2 975,40<br>Białko ogółem [g] 133,00<br>Tłuszcz [g] 98,70<br>Węglowodany ogółem [g] 409,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Wapń [mg] 900,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 142,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,70<br>WW [Por] 41,10<br>Potas [mg] 2 538,90<br>Sód [mg] 4 531,40<br>Fosfor [mg] 1 956,70<br>Żelazo [mg] 11,30<br>Witamina B12 [ug] 7,10<br>Magnez [mg] 259,20<br>Witamina D [ug] 2,90  |

|                         |  | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|--|---|---|---|--|--|---------------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | cukrzyca 2                               | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg ze<br>szczyptorkiem<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>jabłko 1 szt | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>kielbasa<br>szynkowa 36g<br>36 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SOJ</b> ) | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-proje<br>kt 205 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bułką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 3<br>020,00<br>Białko ogółem [g]<br>123,60<br>Tłuszcz [g] 131,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 372,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 53,30<br>Wapń [mg] 440,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 946,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 38,20<br>WW [Por] 37,30<br>Potas [mg] 3 170,50<br>Sód [mg] 8 628,60<br>Fosfor [mg] 1 755,10<br>Żelazo [mg] 14,60<br>Witamina B12 [ug]<br>4,00<br>Magnez [mg] 352,40<br>Witamina D [ug] 3,00 |
|                         | podstawowa biłaktozy                     | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt   |   | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem<br>b/s mietany 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>sos mięsny<br>wieprzowy-nor<br>malne -projekt<br>205 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml     |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g        |               | Energia [kcal] 2<br>652,20<br>Białko ogółem [g]<br>95,20<br>Tłuszcz [g] 89,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 396,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,00<br>Wapń [mg] 358,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 178,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,20<br>WW [Por] 39,60<br>Potas [mg] 2 853,50<br>Sód [mg] 7 466,30<br>Fosfor [mg] 1 369,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug]<br>2,90<br>Magnez [mg] 304,00<br>Witamina D [ug] 2,80   |
|                         | vegetariańska oddział dzienny młodziżowy |   |   | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 300<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>leniwe<br>pierogi-pilotaż<br>350 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>jogurt owocowy<br>150 ml<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |  |  |               | Energia [kcal] 1<br>175,10<br>Białko ogółem [g]<br>58,30<br>Tłuszcz [g] 26,30<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 180,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 14,90<br>Wapń [mg] 450,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 385,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 7,20<br>WW [Por] 18,10<br>Potas [mg] 1 282,20<br>Sód [mg] 2 806,50<br>Fosfor [mg] 779,90<br>Żelazo [mg] 3,70<br>Witamina B12 [ug]<br>2,90<br>Magnez [mg] 106,40<br>Witamina D [ug] 0,60         |

|                         |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy     |           |              | zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 167,00<br>Białko ogółem [g] 46,30<br>Tłuszcz [g] 59,40<br>Węglowodany ogółem [g] 130,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20<br>Wapń [mg] 167,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 339,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,70<br>WW [Por] 13,10<br>Potas [mg] 1 652,10<br>Sód [mg] 6 456,00<br>Fosfor [mg] 673,60<br>Żelazo [mg] 6,70<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 182,20<br>Witamina D [ug] 1,40 |
|                         | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy |           |              | zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza gryczana 200 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                              |              |         |               | Energia [kcal] 1 220,00<br>Białko ogółem [g] 46,10<br>Tłuszcz [g] 57,80<br>Węglowodany ogółem [g] 144,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00<br>Wapń [mg] 144,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 965,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,30<br>WW [Por] 14,40<br>Potas [mg] 1 845,50<br>Sód [mg] 3 530,70<br>Fosfor [mg] 768,40<br>Żelazo [mg] 8,10<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 284,30<br>Witamina D [ug] 1,60   |
|                         | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                            |              |         |               | Energia [kcal] 1 255,60<br>Białko ogółem [g] 43,70<br>Tłuszcz [g] 60,00<br>Węglowodany ogółem [g] 150,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50<br>Wapń [mg] 165,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 958,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,30<br>WW [Por] 15,10<br>Potas [mg] 1 758,50<br>Sód [mg] 6 446,90<br>Fosfor [mg] 627,80<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 177,90<br>Witamina D [ug] 1,70   |

|                         |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |   |
|-------------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|------|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z chrzanem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              |         |               |      | Energia [kcal] 1 161,40<br>Białko ogółem [g] 39,20<br>Tłuszcz [g] 45,90<br>Węglowodany ogółem [g] 163,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,80<br>Wapń [mg] 182,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 706,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,30<br>WW [Por] 16,40<br>Potas [mg] 1 791,90<br>Sód [mg] 5 696,20<br>Fosfor [mg] 598,60<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 176,90<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z chrzanem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               |      | Energia [kcal] 1 124,60<br>Białko ogółem [g] 38,70<br>Tłuszcz [g] 42,30<br>Węglowodany ogółem [g] 163,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60<br>Wapń [mg] 162,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 676,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,30<br>WW [Por] 16,30<br>Potas [mg] 1 768,70<br>Sód [mg] 5 688,80<br>Fosfor [mg] 584,40<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 174,90<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy             |           |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z chrzanem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              |         |               |      | Energia [kcal] 1 161,40<br>Białko ogółem [g] 39,20<br>Tłuszcz [g] 45,90<br>Węglowodany ogółem [g] 163,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,80<br>Wapń [mg] 182,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 706,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,30<br>WW [Por] 16,40<br>Potas [mg] 1 791,90<br>Sód [mg] 5 696,20<br>Fosfor [mg] 598,60<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 176,90<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                         |  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |   |
|-------------------------|--|---|--------------|---|--------------|--|---------------|--|---|
| 30.03.2026 poniedziałek | podstawowa/laktazy dzienny młodzieżowy |   |              | zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki z chrzanem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |  |               |  | Energia [kcal] 1 124,60<br>Białko ogółem [g] 38,70<br>Tłuszcz [g] 42,30<br>Węglowodany ogółem [g] 163,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60<br>Wapń [mg] 162,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 676,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,30<br>WW [Por] 16,30<br>Potas [mg] 1 768,70<br>Sód [mg] 5 688,80<br>Fosfor [mg] 584,40<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 174,90<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | zupa mleczna kolacja                   |   |              |   |              | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                  |   |
| 31.03.2026 wtorek       | podstawowa                             | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>chrzan 20 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty czerwonej 150 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 3 078,40<br>Białko ogółem [g] 149,20<br>Tłuszcz [g] 124,50<br>Węglowodany ogółem [g] 369,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40<br>Wapń [mg] 958,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 207,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,20<br>WW [Por] 36,90<br>Potas [mg] 5 201,00<br>Sód [mg] 5 620,00<br>Fosfor [mg] 2 189,40<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 5,40<br>Magnez [mg] 416,00<br>Witamina D [ug] 3,20 |   |

|                   |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|--|---|--|---|---|---------------|--|
| 31.03.2026 wtorek | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt          |               | Energia [kcal] 2 886,00<br>Białko ogółem [g] 135,20<br>Tłuszcz [g] 109,00<br>Węglowodany ogółem [g] 366,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20<br>Wapń [mg] 915,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 583,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 36,60<br>Potas [mg] 4 812,60<br>Sód [mg] 5 271,60<br>Fosfor [mg] 2 070,70<br>Żelazo [mg] 13,20<br>Witamina B12 [ug] 4,90<br>Magnez [mg] 400,30<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                   | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50 g                                |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko gotowane 1 szt |               | Energia [kcal] 2 746,40<br>Białko ogółem [g] 137,80<br>Tłuszcz [g] 96,40<br>Węglowodany ogółem [g] 358,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80<br>Wapń [mg] 880,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 524,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>WW [Por] 35,80<br>Potas [mg] 4 897,70<br>Sód [mg] 5 156,70<br>Fosfor [mg] 2 121,90<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 4,90<br>Magnez [mg] 403,70<br>Witamina D [ug] 2,60  |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                 | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ) | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  | chleb 20 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka konserwowa 36 g | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt    |               | Energia [kcal] 2 891,90<br>Białko ogółem [g] 150,20<br>Tłuszcz [g] 114,20<br>Węglowodany ogółem [g] 345,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90<br>Wapń [mg] 833,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 669,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,70<br>WW [Por] 34,50<br>Potas [mg] 4 907,10<br>Sód [mg] 5 648,00<br>Fosfor [mg] 2 223,30<br>Żelazo [mg] 15,20<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 415,90<br>Witamina D [ug] 4,10 |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                       | SUMA   |
|-------------------|-------------------------|--|---|--|--------------|---|---|--|
| 31.03.2026 wtorek | cukrzyca niskotuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50 g   | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ) | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane<br>-projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko gotowane 1 szt | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka konserwowa 36 g | <b>Energia [kcal]</b> 2 911,70<br><b>Białko ogółem [g]</b> 157,00<br><b>Tłuszcz [g]</b> 101,90<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,50<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,30<br><b>Wapń [mg]</b> 1 114,20<br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 2 546,80<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,60<br><b>WW [Por]</b> 37,20<br><b>Potas [mg]</b> 5 402,50<br><b>Sód [mg]</b> 5 829,70<br><b>Fosfor [mg]</b> 2 420,90<br><b>Żelazo [mg]</b> 14,00<br><b>Witamina B12 [ug]</b> 5,70<br><b>Magnez [mg]</b> 458,80<br><b>Witamina D [ug]</b> 2,70 |
|                   | niskokaloryczna         | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g  |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt          |   | <b>Energia [kcal]</b> 2 227,90<br><b>Białko ogółem [g]</b> 125,80<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,80<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,70<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,20<br><b>Wapń [mg]</b> 540,80<br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 2 502,40<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,90<br><b>WW [Por]</b> 27,00<br><b>Potas [mg]</b> 4 338,30<br><b>Sód [mg]</b> 4 598,50<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 856,90<br><b>Żelazo [mg]</b> 12,50<br><b>Witamina B12 [ug]</b> 3,90<br><b>Magnez [mg]</b> 344,60<br><b>Witamina D [ug]</b> 3,50    |
|                   | wegetariańska           | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>racuchy z jabłkami 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jablek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt  |   | <b>Energia [kcal]</b> 3 436,80<br><b>Białko ogółem [g]</b> 114,60<br><b>Tłuszcz [g]</b> 123,70<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 494,20<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 64,00<br><b>Wapń [mg]</b> 2 156,60<br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug]</b> 1 596,80<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,00<br><b>WW [Por]</b> 49,60<br><b>Potas [mg]</b> 3 438,10<br><b>Sód [mg]</b> 5 064,10<br><b>Fosfor [mg]</b> 2 502,40<br><b>Żelazo [mg]</b> 12,60<br><b>Witamina B12 [ug]</b> 7,90<br><b>Magnez [mg]</b> 339,50<br><b>Witamina D [ug]</b> 2,50 |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 31.03.2026 wtorek | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 490,40<br>Białko ogółem [g] 106,10<br>Tłuszcz [g] 109,70<br>Węglowodany ogółem [g] 286,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 306,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 405,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,30<br>WW [Por] 28,70<br>Potas [mg] 3 810,20<br>Sód [mg] 3 896,20<br>Fosfor [mg] 1 414,60<br>Żelazo [mg] 8,30<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 251,10<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                   | dieta miksowana        | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml  |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml       |              | miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )  |               | Energia [kcal] 2 183,00<br>Białko ogółem [g] 131,70<br>Tłuszcz [g] 90,20<br>Węglowodany ogółem [g] 232,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40<br>Wapń [mg] 293,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 144,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,30<br>WW [Por] 23,30<br>Potas [mg] 4 680,50<br>Sód [mg] 2 782,80<br>Fosfor [mg] 1 769,60<br>Żelazo [mg] 15,50<br>Witamina B12 [ug] 6,10<br>Magnez [mg] 344,00<br>Witamina D [ug] 3,10 |
|                   | zupa mleczna śniadanie | ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )  |              |   |              |  |               |   |

|                   |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 31.03.2026 wtorek | bogatobreszkowa                   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt       |              | zupa szpinakowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 3 076,30<br>Białko ogółem [g] 138,80<br>Tłuszcz [g] 120,50<br>Węglowodany ogółem [g] 389,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30<br>Wapń [mg] 947,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 805,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,90<br>WW [Por] 39,00<br>Potas [mg] 5 369,60<br>Sód [mg] 5 542,90<br>Fosfor [mg] 2 114,00<br>Żelazo [mg] 14,80<br>Witamina B12 [ug] 4,90<br>Magnez [mg] 424,90<br>Witamina D [ug] 2,90   |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu         | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 110 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt   |               | Energia [kcal] 2 960,80<br>Białko ogółem [g] 107,70<br>Tłuszcz [g] 89,20<br>Węglowodany ogółem [g] 411,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60<br>Wapń [mg] 807,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 535,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,90<br>WW [Por] 41,30<br>Potas [mg] 4 196,90<br>Sód [mg] 3 910,50<br>Fosfor [mg] 1 660,90<br>Żelazo [mg] 8,40<br>Witamina B12 [ug] 4,60<br>Magnez [mg] 296,90<br>Witamina D [ug] 2,30     |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>racuchy z jabłkami 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>koktajl z maślanek i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                      |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt                          |               | Energia [kcal] 3 436,80<br>Białko ogółem [g] 114,60<br>Tłuszcz [g] 123,70<br>Węglowodany ogółem [g] 494,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00<br>Wapń [mg] 2 156,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 596,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,00<br>WW [Por] 49,60<br>Potas [mg] 3 438,10<br>Sód [mg] 5 064,10<br>Fosfor [mg] 2 502,40<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 7,90<br>Magnez [mg] 339,50<br>Witamina D [ug] 2,50 |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 31.03.2026 wtorek | anoreksja Milena        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>szynka<br>konserwowa<br>drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>udko z kurczaka<br>pieczone<br>-projekt 150 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>czerwonej 150<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany<br>30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2<br>270,40<br>Białko ogółem [g]<br>120,10<br>Tłuszcz [g] 80,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 289,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 29,30<br>Wapń [mg] 403,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 711,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,70<br>WW [Por] 28,70<br>Potas [mg] 4 190,80<br>Sód [mg] 3 941,70<br>Fosfor [mg] 1 671,10<br>Żelazo [mg] 10,70<br>Witamina B12 [ug]<br>3,20<br>Magnez [mg] 319,50<br>Witamina D [ug] 2,30      |
|                   | anoreksja Aniela        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa<br>drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>racuchy z<br>jabłkami 350 g<br>( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany<br>30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2<br>501,60<br>Białko ogółem [g]<br>86,80<br>Tłuszcz [g] 77,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 383,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 34,60<br>Wapń [mg] 524,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 895,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,70<br>WW [Por] 38,30<br>Potas [mg] 2 390,70<br>Sód [mg] 3 375,40<br>Fosfor [mg] 1 211,80<br>Żelazo [mg] 9,50<br>Witamina B12 [ug]<br>3,90<br>Magnez [mg] 208,50<br>Witamina D [ug] 1,50        |
|                   | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>sałatka z<br>pieczarek<br>b/śmietany 100<br>g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>SEL</b> )<br>racuchy z<br>jabłkami 350 g<br>( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE</b> )<br>jogurt b/laktozy<br>150 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt                 |               | Energia [kcal] 2<br>963,80<br>Białko ogółem [g]<br>115,90<br>Tłuszcz [g] 108,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 410,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,20<br>Wapń [mg] 1 336,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 391,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,80<br>WW [Por] 41,20<br>Potas [mg] 2 613,00<br>Sód [mg] 3 586,40<br>Fosfor [mg] 1 525,50<br>Żelazo [mg] 11,80<br>Witamina B12 [ug]<br>5,00<br>Magnez [mg] 251,90<br>Witamina D [ug] 3,10 |

|                   |                       | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 31.03.2026 wtorek | podstawowa młodzież   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty czerwonej 150 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 981,90<br>Białko ogółem [g] 136,70<br>Tłuszcz [g] 115,60<br>Węglowodany ogółem [g] 374,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80<br>Wapń [mg] 983,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 249,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,60<br>WW [Por] 37,40<br>Potas [mg] 4 908,90<br>Sód [mg] 5 215,90<br>Fosfor [mg] 2 073,70<br>Żelazo [mg] 13,20<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 405,10<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                   | łatwostrawna młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 886,00<br>Białko ogółem [g] 135,20<br>Tłuszcz [g] 109,00<br>Węglowodany ogółem [g] 366,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20<br>Wapń [mg] 915,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 583,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 36,60<br>Potas [mg] 4 812,60<br>Sód [mg] 5 271,60<br>Fosfor [mg] 2 070,70<br>Żelazo [mg] 13,20<br>Witamina B12 [ug] 4,90<br>Magnez [mg] 400,30<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                   | podstawowa młoda      | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g       |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty czerwonej 150 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 887,60<br>Białko ogółem [g] 139,40<br>Tłuszcz [g] 106,40<br>Węglowodany ogółem [g] 370,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40<br>Wapń [mg] 939,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 255,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,50<br>WW [Por] 37,00<br>Potas [mg] 5 050,90<br>Sód [mg] 5 307,50<br>Fosfor [mg] 2 127,70<br>Żelazo [mg] 13,00<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 414,10<br>Witamina D [ug] 2,60 |

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                      | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|---|---|--|--------------|--|--|---|
| 31.03.2026 wtorek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g                         |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt       |  | Energia [kcal] 2 647,50<br>Białko ogółem [g] 109,30<br>Tłuszcz [g] 113,60<br>Węglowodany ogółem [g] 314,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 330,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 435,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,10<br>WW [Por] 31,50<br>Potas [mg] 3 872,10<br>Sód [mg] 3 905,30<br>Fosfor [mg] 1 469,20<br>Żelazo [mg] 8,60<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 257,30<br>Witamina D [ug] 3,00 |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt |  | Energia [kcal] 2 227,90<br>Białko ogółem [g] 125,80<br>Tłuszcz [g] 83,80<br>Węglowodany ogółem [g] 269,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20<br>Wapń [mg] 540,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 502,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,90<br>WW [Por] 27,00<br>Potas [mg] 4 338,30<br>Sód [mg] 4 598,50<br>Fosfor [mg] 1 856,90<br>Żelazo [mg] 12,50<br>Witamina B12 [ug] 3,90<br>Magnez [mg] 344,60<br>Witamina D [ug] 3,50 |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g                         | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g<br>jabłko 1 szt   | chleb bezglutenowy 30 g<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 743,40<br>Białko ogółem [g] 123,20<br>Tłuszcz [g] 117,50<br>Węglowodany ogółem [g] 314,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20<br>Wapń [mg] 612,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 450,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,20<br>WW [Por] 31,60<br>Potas [mg] 4 156,00<br>Sód [mg] 4 014,50<br>Fosfor [mg] 1 721,40<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 281,20<br>Witamina D [ug] 2,90 |

|                   |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|------------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|
| 31.03.2026 wtorek | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z<br>pieczarek 50g<br>50 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> ) | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>zapiekanka z<br>ziemniaków 250<br>g ( <b>JAJ</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                                      |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2<br/>552,80</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>108,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 103,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 324,90</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 58,70<br>Wapń [mg] 1 730,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 625,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,10<br>WW [Por] 32,60<br>Potas [mg] 3 193,40<br>Sód [mg] 5 202,50<br>Fosfor [mg] 2 436,30<br>Żelazo [mg] 12,30<br>Witamina B12 [ug]<br>6,20<br>Magnez [mg] 318,20<br>Witamina D [ug] 3,90 |
|                   | podstawowa b/laktozy   | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>zwyczajna<br>140g- projekt<br>140 g ( <b>SOJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>chrzan 20 g<br>pomidor 50 g 50<br>g            |  | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>SEL</b> )<br>udko z kurczaka<br>pieczone<br>-projekt 150 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>czerwonej 150<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>schab gotowany<br>30 g<br>jabłko 1 szt  |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>680,20</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>139,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 117,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 297,30</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,60<br>Wapń [mg] 333,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 044,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,30<br>WW [Por] 29,60<br>Potas [mg] 4 446,50<br>Sód [mg] 4 859,90<br>Fosfor [mg] 1 580,10<br>Żelazo [mg] 13,30<br>Witamina B12 [ug]<br>2,70<br>Magnez [mg] 348,90<br>Witamina D [ug] 3,00   |
|                   | anoreksja Ola          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa<br>drobiowa 90 g<br>salata -projekt<br>15 g   |  | zupa<br>szpinakowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>udko z kurczaka<br>pieczone<br>-projekt 150 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>czerwonej 150<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany<br>30 g<br>jabłko 1 szt                        |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>395,30</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>120,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 95,20</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 287,50</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,30<br>Wapń [mg] 402,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 816,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,20<br>WW [Por] 28,50<br>Potas [mg] 4 052,10<br>Sód [mg] 3 938,90<br>Fosfor [mg] 1 664,00<br>Żelazo [mg] 10,50<br>Witamina B12 [ug]<br>3,20<br>Magnez [mg] 316,20<br>Witamina D [ug] 2,50      |

|                   |   | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|---|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|--|
| 31.03.2026 wtorek | vegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>racuchy z jabłkami 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              |         |               | Energia [kcal] 1 379,10<br>Białko ogółem [g] 37,70<br>Tłuszcz [g] 31,20<br>Węglowodany ogółem [g] 247,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60<br>Wapń [mg] 602,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 625,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,10<br>WW [Por] 24,90<br>Potas [mg] 1 601,60<br>Sód [mg] 1 906,60<br>Fosfor [mg] 614,60<br>Żelazo [mg] 5,40<br>Witamina B12 [ug] 2,80<br>Magnez [mg] 136,10<br>Witamina D [ug] 0,50 |
|                   | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |           |              | zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 g<br>250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 870,30<br>Białko ogółem [g] 59,90<br>Tłuszcz [g] 37,10<br>Węglowodany ogółem [g] 84,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00<br>Wapń [mg] 131,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 619,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,10<br>WW [Por] 8,50<br>Potas [mg] 2 614,80<br>Sód [mg] 1 686,10<br>Fosfor [mg] 845,90<br>Żelazo [mg] 4,90<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 174,50<br>Witamina D [ug] 1,50  |
|                   | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy  |           |              | zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 g<br>250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 858,90<br>Białko ogółem [g] 59,00<br>Tłuszcz [g] 35,30<br>Węglowodany ogółem [g] 87,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90<br>Wapń [mg] 145,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 851,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,10<br>WW [Por] 8,70<br>Potas [mg] 2 691,30<br>Sód [mg] 2 414,70<br>Fosfor [mg] 830,10<br>Żelazo [mg] 5,50<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 189,80<br>Witamina D [ug] 1,50  |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 31.03.2026 wtorek | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 936,50<br>Białko ogółem [g] 59,90<br>Tłuszcz [g] 37,20<br>Węglowodany ogółem [g] 101,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00<br>Wapń [mg] 132,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 620,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,40<br>WW [Por] 10,10<br>Potas [mg] 2 631,20<br>Sód [mg] 1 686,50<br>Fosfor [mg] 847,00<br>Żelazo [mg] 5,00<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 174,90<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              |         |               | Energia [kcal] 1 032,40<br>Białko ogółem [g] 61,50<br>Tłuszcz [g] 43,70<br>Węglowodany ogółem [g] 109,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60<br>Wapń [mg] 199,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 285,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,90<br>WW [Por] 10,80<br>Potas [mg] 2 727,60<br>Sód [mg] 1 630,80<br>Fosfor [mg] 850,00<br>Żelazo [mg] 5,00<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 179,60<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml          |              |         |               | Energia [kcal] 944,90<br>Białko ogółem [g] 60,00<br>Tłuszcz [g] 36,70<br>Węglowodany ogółem [g] 102,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20<br>Wapń [mg] 142,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 264,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,90<br>WW [Por] 10,20<br>Potas [mg] 2 543,00<br>Sód [mg] 1 613,60<br>Fosfor [mg] 818,90<br>Żelazo [mg] 4,70<br>Witamina B12 [ug] 1,20<br>Magnez [mg] 169,20<br>Witamina D [ug] 1,50     |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 31.03.2026 wtorek | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 g<br>sałatka z kapusty czerwonej 150 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml       |              |  |               | Energia [kcal] 1 032,40<br>Białko ogółem [g] 61,50<br>Tłuszcz [g] 43,70<br>Węglowodany ogółem [g] 109,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60<br>Wapń [mg] 199,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 285,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,90<br>WW [Por] 10,80<br>Potas [mg] 2 727,60<br>Sód [mg] 1 630,80<br>Fosfor [mg] 850,00<br>Żelazo [mg] 5,00<br>Witamina B12 [ug] 1,30<br>Magnez [mg] 179,60<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy |           |              | zupa szpinakowa z ryżem b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g<br>ziemniaki 250 g<br>sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |  |               | Energia [kcal] 944,90<br>Białko ogółem [g] 60,00<br>Tłuszcz [g] 36,70<br>Węglowodany ogółem [g] 102,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20<br>Wapń [mg] 142,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 264,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,90<br>WW [Por] 10,20<br>Potas [mg] 2 543,00<br>Sód [mg] 1 613,60<br>Fosfor [mg] 818,90<br>Żelazo [mg] 4,70<br>Witamina B12 [ug] 1,20<br>Magnez [mg] 169,20<br>Witamina D [ug] 1,50     |
|                   | zupa mleczna kolacja                   |           |              |   |              | kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 351,30<br>Białko ogółem [g] 17,20<br>Tłuszcz [g] 9,90<br>Węglowodany ogółem [g] 50,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50<br>Wapń [mg] 548,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,50<br>WW [Por] 5,30<br>Potas [mg] 740,10<br>Sód [mg] 204,10<br>Fosfor [mg] 469,40<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 72,00<br>Witamina D [ug] 0,10            |

|                  |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|-----------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 01.04.2026 środa | podstawowa      | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>leczko z kielbasą zwyczajną 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                      |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 2 904,90<br>Białko ogółem [g] 105,80<br>Tłuszcz [g] 119,30<br>Węglowodany ogółem [g] 378,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 116,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 781,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 37,90<br>Potas [mg] 4 120,40<br>Sód [mg] 8 331,90<br>Fosfor [mg] 2 000,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 20,90<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 10,60 |
|                  | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser ziarnisty 150 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g                          |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 3 032,60<br>Białko ogółem [g] 127,40<br>Tłuszcz [g] 120,60<br>Węglowodany ogółem [g] 392,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80<br>Wapń [mg] 972,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 340,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 39,30<br>Potas [mg] 4 213,90<br>Sód [mg] 9 747,30<br>Fosfor [mg] 1 965,00<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 5,30<br>Magnez [mg] 397,20<br>Witamina D [ug] 3,70     |
|                  | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser ziarnisty 150 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g                          |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 3 032,60<br>Białko ogółem [g] 127,40<br>Tłuszcz [g] 120,60<br>Węglowodany ogółem [g] 392,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80<br>Wapń [mg] 972,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 340,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 39,30<br>Potas [mg] 4 213,90<br>Sód [mg] 9 747,30<br>Fosfor [mg] 1 965,00<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 5,30<br>Magnez [mg] 397,20<br>Witamina D [ug] 3,70     |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek                                      | Kolacja   | Posiłek nocny                                    | SUMA  |
|------------------|--------------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| 01.04.2026 środa | cukrzyca                 | chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserwa rybna<br>1/2 szt 120 g<br>(RYB)<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>ogórek świeży<br>50 g | chleb 30 g<br>(GLU)<br>twaróg na słońce<br>100 g (MLE) | ziemniaczana<br>400 ml (GLU,<br>SEL)<br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g (GLU, SOJ,<br>MLE, SEL)<br>ryż brazowy<br>200 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml                           | chleb 30 g<br>(GLU)<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g (MLE)<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>mandarynka<br>150 g |  | Energia [kcal] 2<br>996,00<br>Białko ogółem [g]<br>124,10<br>Tłuszcz [g] 128,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 369,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,20<br>Wapń [mg] 778,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 725,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 35,70<br>WW [Por] 36,90<br>Potas [mg] 4 018,50<br>Sód [mg] 8 851,40<br>Fosfor [mg] 2 130,60<br>Żelazo [mg] 15,90<br>Witamina B12 [ug]<br>20,60<br>Magnez [mg] 466,20<br>Witamina D [ug] 10,90 |
|                  | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser ziemisty<br>150 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>pomidor 50 g 50<br>g                     | chleb 30 g<br>(GLU)<br>twaróg na słońce<br>50 g (MLE)  | ziemniaczana<br>400 ml (GLU,<br>SEL)<br>potrawka<br>drobiowa -<br>projekt 290 g<br>(GLU, MLE,<br>SEL)<br>ryż 200 g<br>jarzyna<br>duszona 130 g<br>(GLU)<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |   | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g (MLE)<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>mandarynka<br>150 g | chleb 30 g<br>(GLU)<br>jogurt naturalny<br>150 g | Energia [kcal] 3<br>058,50<br>Białko ogółem [g]<br>135,50<br>Tłuszcz [g] 119,00<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 397,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,50<br>Wapń [mg] 821,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 343,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 34,50<br>WW [Por] 39,60<br>Potas [mg] 4 174,80<br>Sód [mg] 9 924,40<br>Fosfor [mg] 2 016,90<br>Żelazo [mg] 12,90<br>Witamina B12 [ug]<br>4,90<br>Magnez [mg] 403,30<br>Witamina D [ug] 3,60   |
|                  | niskokaloryczna          | chleb 120 g<br>(GLU)<br>masło mix 10g<br>10 g<br>ser ziemisty<br>150 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>ogórek świeży<br>50 g                    |  | ziemniaczana<br>400 ml (GLU,<br>SEL)<br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g (GLU, SOJ,<br>MLE, SEL)<br>ryż brazowy<br>200 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml                           |   | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>(GLU)<br>masło mix 10g<br>10 g<br>ser do chleba<br>125 g (MLE)<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>mandarynka<br>150 g |  | Energia [kcal] 2<br>252,70<br>Białko ogółem [g]<br>87,50<br>Tłuszcz [g] 92,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 301,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 30,80<br>Wapń [mg] 462,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 490,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,50<br>WW [Por] 29,90<br>Potas [mg] 3 201,70<br>Sód [mg] 8 068,30<br>Fosfor [mg] 1 403,40<br>Żelazo [mg] 10,10<br>Witamina B12 [ug]<br>3,50<br>Magnez [mg] 376,50<br>Witamina D [ug] 1,00     |

|                  |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 01.04.2026 środa | vegetariańska          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser ziamisty 150 g<br>ogórek świeży 50 g |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>papryka<br>fasz., ryżem,<br>pieczarkami<br>,serem złotym 350 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>nutella 50 g<br>mandarynka 150 g                     |               | Energia [kcal] 3 077,00<br>Białko ogółem [g] 117,40<br>Tłuszcz [g] 127,80<br>Węglowodany ogółem [g] 400,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30<br>Wapń [mg] 1 830,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 692,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,60<br>WW [Por] 40,00<br>Potas [mg] 4 431,80<br>Sód [mg] 6 173,00<br>Fosfor [mg] 2 468,50<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug] 21,90<br>Magnez [mg] 442,80<br>Witamina D [ug] 11,70 |
|                  | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g  |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 2 851,50<br>Białko ogółem [g] 112,30<br>Tłuszcz [g] 111,80<br>Węglowodany ogółem [g] 367,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50<br>Wapń [mg] 236,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 391,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 37,00<br>Potas [mg] 3 244,50<br>Sód [mg] 9 322,80<br>Fosfor [mg] 1 056,60<br>Żelazo [mg] 8,60<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 267,50<br>Witamina D [ug] 3,70      |
|                  | dieta miksowana        | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka gotowana 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 2 417,90<br>Białko ogółem [g] 124,00<br>Tłuszcz [g] 108,00<br>Węglowodany ogółem [g] 265,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80<br>Wapń [mg] 318,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 768,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,90<br>WW [Por] 26,70<br>Potas [mg] 4 318,00<br>Sód [mg] 7 391,40<br>Fosfor [mg] 1 785,60<br>Żelazo [mg] 15,90<br>Witamina B12 [ug] 5,40<br>Magnez [mg] 400,20<br>Witamina D [ug] 4,30     |

|                  |                           | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|---------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 01.04.2026 środa | zupa mleczna śniadanie    | grysik na mleku<br>500 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> )  |              |   |              |   |               | Energia [kcal] 377,10<br>Białko ogółem [g] 18,30<br>Tłuszcz [g] 9,60<br>Węglowodany ogółem [g] 55,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 547,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,10<br>WW [Por] 5,70<br>Potas [mg] 686,70<br>Sód [mg] 203,90<br>Fosfor [mg] 428,90<br>Żelazo [mg] 0,90<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 62,10<br>Witamina D [ug] 0,10                 |
|                  | bogatobiałkowa            | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser ziarnisty<br>150 g<br>szynka<br>konserwowa 36 g<br>pomidor 50 g<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 3214,80<br>Białko ogółem [g] 129,60<br>Tłuszcz [g] 132,00<br>Węglowodany ogółem [g] 418,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10<br>Wapń [mg] 1000,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3479,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,30<br>WW [Por] 41,80<br>Potas [mg] 4761,40<br>Sód [mg] 10142,90<br>Fosfor [mg] 2079,30<br>Żelazo [mg] 13,90<br>Witamina B12 [ug] 5,30<br>Magnez [mg] 444,00<br>Witamina D [ug] 3,70 |
|                  | niskobiałkowa/potasu/sodu | chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser ziarnisty 150 g<br>szynka<br>konserwowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g  |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                             |              | herbata 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g   |               | Energia [kcal] 3105,10<br>Białko ogółem [g] 98,00<br>Tłuszcz [g] 110,20<br>Węglowodany ogółem [g] 416,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20<br>Wapń [mg] 438,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3200,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,10<br>WW [Por] 41,70<br>Potas [mg] 3055,60<br>Sód [mg] 8389,30<br>Fosfor [mg] 1316,80<br>Żelazo [mg] 7,90<br>Witamina B12 [ug] 3,70<br>Magnez [mg] 257,90<br>Witamina D [ug] 3,60     |

|                  |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 01.04.2026 środa | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser ziamisty 150 g<br>ogórek świeży 50 g |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>papryka<br>fasz., ryżem,<br>pieczarkami<br>,serem zółym 350 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>nutella 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 3 077,00<br>Białko ogółem [g] 117,40<br>Tłuszcz [g] 127,80<br>Węglowodany ogółem [g] 400,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30<br>Wapń [mg] 1 830,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 692,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,60<br>WW [Por] 40,00<br>Potas [mg] 4 431,80<br>Sód [mg] 6 173,00<br>Fosfor [mg] 2 468,50<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug] 21,90<br>Magnez [mg] 442,80<br>Witamina D [ug] 11,70 |
|                  | anoreksja Milena                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser ziamisty 150 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g   |              | ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 150 g ( <b>SEL</b> )<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka 150 g                 |               | Energia [kcal] 2 221,90<br>Białko ogółem [g] 92,00<br>Tłuszcz [g] 100,40<br>Węglowodany ogółem [g] 265,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90<br>Wapń [mg] 438,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 806,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>WW [Por] 26,50<br>Potas [mg] 2 767,10<br>Sód [mg] 5 741,40<br>Fosfor [mg] 1 284,70<br>Żelazo [mg] 8,80<br>Witamina B12 [ug] 2,90<br>Magnez [mg] 257,40<br>Witamina D [ug] 3,20       |
|                  | anoreksja Aniela                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser ziamisty 150 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g   |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                      |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka 150 g                 |               | Energia [kcal] 2 456,60<br>Białko ogółem [g] 92,20<br>Tłuszcz [g] 101,30<br>Węglowodany ogółem [g] 323,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40<br>Wapń [mg] 455,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 932,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>WW [Por] 32,30<br>Potas [mg] 3 038,90<br>Sód [mg] 9 233,80<br>Fosfor [mg] 1 338,90<br>Żelazo [mg] 9,30<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 301,50<br>Witamina D [ug] 2,80       |

|                  |                          | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|--------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 01.04.2026 środa | wegitarianiska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserwa rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>ogórek świeży<br>50 g   |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>papryka<br>fasz., ryżem,<br>pieczarkami<br>,serem złotym<br>350 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>nutella 50 g<br>mandarynka<br>150 g                     |               | Energia [kcal] 2<br>754,10<br>Białko ogółem [g]<br>110,40<br>Tłuszcz [g] 104,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 373,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,50<br>Wapń [mg] 1 130,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 532,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,60<br>WW [Por] 37,40<br>Potas [mg] 3 639,20<br>Sód [mg] 4 947,00<br>Fosfor [mg] 1 738,80<br>Żelazo [mg] 13,70<br>Witamina B12 [ug]<br>18,30<br>Magnez [mg] 372,00<br>Witamina D [ug] 11,20 |
|                  | podstawowa młodzież      | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserwa rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>ogórek świeży<br>50 g |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>mandarynka<br>150 g |               | Energia [kcal] 2<br>904,90<br>Białko ogółem [g]<br>105,80<br>Tłuszcz [g] 119,30<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 378,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 116,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 781,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,70<br>WW [Por] 37,90<br>Potas [mg] 4 120,40<br>Sód [mg] 8 331,90<br>Fosfor [mg] 2 000,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug]<br>20,90<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 10,60 |
|                  | łatwostrawna młodzież    | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser ziarnisty<br>150 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>pomidor 50 g 50<br>g                             |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>potrawka<br>drobiowa -<br>projekt 290 g<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka<br>duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>mandarynka<br>150 g |               | Energia [kcal] 3<br>032,60<br>Białko ogółem [g]<br>127,40<br>Tłuszcz [g] 120,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 392,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,80<br>Wapń [mg] 972,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 3 340,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,10<br>WW [Por] 39,30<br>Potas [mg] 4 213,90<br>Sód [mg] 9 747,30<br>Fosfor [mg] 1 965,00<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,30<br>Magnez [mg] 397,20<br>Witamina D [ug] 3,70     |

|                  |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|--------------------------|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 01.04.2026 środa | podstawowa mielona       | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>leczo z kielbasą zwyczajną 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g                    |               | Energia [kcal] 2 904,90<br>Białko ogółem [g] 105,80<br>Tłuszcz [g] 119,30<br>Węglowodany ogółem [g] 378,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 116,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 781,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 37,90<br>Potas [mg] 4 120,40<br>Sód [mg] 8 331,90<br>Fosfor [mg] 2 000,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 20,90<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 10,60 |
|                  | bezglutenowa             | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ser ziarnisty 150 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g   |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 2 937,80<br>Białko ogółem [g] 106,50<br>Tłuszcz [g] 127,10<br>Węglowodany ogółem [g] 366,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60<br>Wapń [mg] 456,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 452,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>WW [Por] 36,60<br>Potas [mg] 3 464,50<br>Sód [mg] 10 367,80<br>Fosfor [mg] 1 441,60<br>Żelazo [mg] 8,80<br>Witamina B12 [ug] 4,60<br>Magnez [mg] 289,50<br>Witamina D [ug] 3,90     |
|                  | niskokaloryczna miodzież | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>ser ziarnisty 150 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g  |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>leczo z kielbasą zwyczajną 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ryż brązowy 200 g<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml                               |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g                |               | Energia [kcal] 2 252,70<br>Białko ogółem [g] 87,50<br>Tłuszcz [g] 92,50<br>Węglowodany ogółem [g] 301,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80<br>Wapń [mg] 462,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 490,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,50<br>WW [Por] 29,90<br>Potas [mg] 3 201,70<br>Sód [mg] 8 068,30<br>Fosfor [mg] 1 403,40<br>Żelazo [mg] 10,10<br>Witamina B12 [ug] 3,50<br>Magnez [mg] 376,50<br>Witamina D [ug] 1,00       |

|                  | Śniadanie                       | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja | Posiłek nocny   | SUMA  |  |
|------------------|---------------------------------|---|---|---|---------|---|---|--|
| 01.04.2026 środa | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE) | ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL)<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ryż 200 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml |         | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL)<br>mandarynka 150 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>szynka bezglutenowa 36 g | Energia [kcal] 3 127,40<br>Białko ogółem [g] 130,80<br>Tłuszcz [g] 124,10<br>Węglowodany ogółem [g] 391,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60<br>Wapń [mg] 299,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 470,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,10<br>WW [Por] 39,40<br>Potas [mg] 3 511,90<br>Sód [mg] 9 693,40<br>Fosfor [mg] 1 291,10<br>Żelazo [mg] 9,30<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 286,70<br>Witamina D [ug] 3,90      |
|                  | cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)<br>ser zmięty 150 g<br>ogórek świeży 50 g       | chleb 30 g (GLU)<br>twaróg na słoje 50 g (MLE)    | ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL)<br>papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g (MLE)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml                                  |         | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>mandarynka 150 g  | chleb 30 g (GLU)<br>jogurt naturalny 150 g          | Energia [kcal] 2 817,60<br>Białko ogółem [g] 121,50<br>Tłuszcz [g] 111,60<br>Węglowodany ogółem [g] 368,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00<br>Wapń [mg] 1 654,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 636,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,30<br>WW [Por] 36,60<br>Potas [mg] 4 070,80<br>Sód [mg] 6 344,60<br>Fosfor [mg] 2 389,00<br>Żelazo [mg] 14,10<br>Witamina B12 [ug] 21,50<br>Magnez [mg] 377,40<br>Witamina D [ug] 11,60 |
|                  | podstawowa b/laktozy            | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)<br>szynka konserwowa 36 g<br>ogórek świeży 50 g |   | ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL)<br>leczo z kiełbasą zwyczajną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>ryż 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                             |         | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pasta z kurczaka 50 g<br>mandarynka 150 g                        |   | Energia [kcal] 2 546,10<br>Białko ogółem [g] 100,80<br>Tłuszcz [g] 93,00<br>Węglowodany ogółem [g] 351,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90<br>Wapń [mg] 535,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 654,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 35,10<br>Potas [mg] 3 447,80<br>Sód [mg] 7 675,90<br>Fosfor [mg] 1 481,20<br>Żelazo [mg] 13,60<br>Witamina B12 [ug] 18,50<br>Magnez [mg] 332,00<br>Witamina D [ug] 10,40    |

|                  |   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|---|--|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 01.04.2026 środa | anoreksja Ola                             | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser ziamisty<br>150 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>ogórek świeży<br>50 g |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>potrawka<br>drobiowa 230 g<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka<br>duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka<br>150 g |               | Energia [kcal] 2<br>456,60<br>Białko ogółem [g]<br>92,20<br>Tłuszcz [g] 101,30<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 323,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,40<br>Wapń [mg] 455,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 932,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,10<br>WW [Por] 32,30<br>Potas [mg] 3 038,90<br>Sód [mg] 9 233,80<br>Fosfor [mg] 1 338,90<br>Żelazo [mg] 9,30<br>Witamina B12 [ug]<br>2,70<br>Magnez [mg] 301,50<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                  | wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |  |              | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>papryka<br>fasz., ryżem,<br>pieczarkami<br>, serem żółtym<br>350 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              |  |               | Energia [kcal] 853,40<br>Białko ogółem [g]<br>34,30<br>Tłuszcz [g] 23,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 141,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 13,10<br>Wapń [mg] 704,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 122,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 16,00<br>WW [Por] 14,20<br>Potas [mg] 2 116,70<br>Sód [mg] 3 342,40<br>Fosfor [mg] 800,80<br>Żelazo [mg] 5,20<br>Witamina B12 [ug]<br>1,50<br>Magnez [mg] 143,40<br>Witamina D [ug] 1,40         |
|                  | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |  |              | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>leczko z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>ryż brązowy<br>200 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml           |              |  |               | Energia [kcal] 759,30<br>Białko ogółem [g]<br>25,60<br>Tłuszcz [g] 27,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 115,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 7,50<br>Wapń [mg] 101,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 778,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 13,80<br>WW [Por] 11,60<br>Potas [mg] 1 389,30<br>Sód [mg] 3 497,40<br>Fosfor [mg] 472,30<br>Żelazo [mg] 4,20<br>Witamina B12 [ug]<br>0,60<br>Magnez [mg] 181,60<br>Witamina D [ug] 0,40            |

|                  |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|--|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|---|
| 01.04.2026 środa | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy           |           |              | ziemniaczana 300ml 300 ml<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 020,90<br>Białko ogółem [g] 48,70<br>Tłuszcz [g] 32,10<br>Węglowodany ogółem [g] 144,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50<br>Wapń [mg] 121,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,50<br>WW [Por] 14,50<br>Potas [mg] 1 650,80<br>Sód [mg] 4 761,40<br>Fosfor [mg] 629,10<br>Żelazo [mg] 4,90<br>Witamina B12 [ug] 0,80<br>Magnez [mg] 135,90<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                  | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | ziemniaczana 300ml 300 ml<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>potrawka drobiowa - projekt 290 g<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>marchewka duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 020,90<br>Białko ogółem [g] 48,70<br>Tłuszcz [g] 32,10<br>Węglowodany ogółem [g] 144,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50<br>Wapń [mg] 121,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,50<br>WW [Por] 14,50<br>Potas [mg] 1 650,80<br>Sód [mg] 4 761,40<br>Fosfor [mg] 629,10<br>Żelazo [mg] 4,90<br>Witamina B12 [ug] 0,80<br>Magnez [mg] 135,90<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                  | podstawowa/strączków/marchewki oddział młodzieżowy |           |              | ziemniaczana 300ml 300 ml<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>leczo z kielbasą zwyczajną 300 g<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ryż 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              |         |               | Energia [kcal] 845,40<br>Białko ogółem [g] 25,30<br>Tłuszcz [g] 26,50<br>Węglowodany ogółem [g] 133,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20<br>Wapń [mg] 82,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 779,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,40<br>WW [Por] 13,40<br>Potas [mg] 1 271,60<br>Sód [mg] 3 494,20<br>Fosfor [mg] 369,90<br>Żelazo [mg] 3,80<br>Witamina B12 [ug] 0,60<br>Magnez [mg] 94,70<br>Witamina D [ug] 0,40         |

|                  |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 01.04.2026 środa | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy |           |              | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br><b>(GLU, SEL)</b><br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g <b>(GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL)</b><br>ryż 200 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 845,40<br>Białko ogółem [g]<br>25,30<br>Tłuszcz [g] 26,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 133,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 7,20<br>Wapń [mg] 82,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 779,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 8,40<br>WW [Por] 13,40<br>Potas [mg] 1 271,60<br>Sód [mg] 3 494,20<br>Fosfor [mg] 369,90<br>Żelazo [mg] 3,80<br>Witamina B12 [ug]<br>0,60<br>Magnez [mg] 94,70<br>Witamina D [ug] 0,40 |
|                  | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br><b>(GLU, SEL)</b><br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g <b>(GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL)</b><br>ryż 200 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 845,40<br>Białko ogółem [g]<br>25,30<br>Tłuszcz [g] 26,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 133,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 7,20<br>Wapń [mg] 82,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 779,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 8,40<br>WW [Por] 13,40<br>Potas [mg] 1 271,60<br>Sód [mg] 3 494,20<br>Fosfor [mg] 369,90<br>Żelazo [mg] 3,80<br>Witamina B12 [ug]<br>0,60<br>Magnez [mg] 94,70<br>Witamina D [ug] 0,40 |
|                  | podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy           |           |              | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br><b>(GLU, SEL)</b><br>leczo z kielbasą<br>zwyčajną 300<br>g <b>(GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL)</b><br>ryż 200 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 845,40<br>Białko ogółem [g]<br>25,30<br>Tłuszcz [g] 26,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 133,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 7,20<br>Wapń [mg] 82,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 779,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 8,40<br>WW [Por] 13,40<br>Potas [mg] 1 271,60<br>Sód [mg] 3 494,20<br>Fosfor [mg] 369,90<br>Żelazo [mg] 3,80<br>Witamina B12 [ug]<br>0,60<br>Magnez [mg] 94,70<br>Witamina D [ug] 0,40 |

|                     |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|----------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 01.04.2026 środa    | zupa mleczna kolacja |  |              |  |              | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                 |
| 02.04.2026 czwartek | podstawowa           | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka coleslaw kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>mortadela 57 g<br>mortadela 36 g<br>ogórek kiszony 50 g  |               | Energia [kcal] 2 636,50<br>Białko ogółem [g] 96,10<br>Tłuszcz [g] 110,40<br>Węglowodany ogółem [g] 340,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10<br>Wapń [mg] 785,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 166,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,10<br>WW [Por] 34,10<br>Potas [mg] 4 060,60<br>Sód [mg] 7 054,90<br>Fosfor [mg] 1 628,20<br>Żelazo [mg] 12,70<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 348,10<br>Witamina D [ug] 3,00 |
|                     | łatwo strawna        | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata z zieloną ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 591,40<br>Białko ogółem [g] 99,00<br>Tłuszcz [g] 107,00<br>Węglowodany ogółem [g] 331,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00<br>Wapń [mg] 716,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 340,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,80<br>WW [Por] 33,20<br>Potas [mg] 4 158,80<br>Sód [mg] 7 545,20<br>Fosfor [mg] 1 752,50<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 4,70<br>Magnez [mg] 365,60<br>Witamina D [ug] 3,10 |

|                     |                          | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|---------------------|--------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 02.04.2026 czwartek | niskotłuszczowa          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>kiełbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |   | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata zielona z jogurtem 80 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g     |  | Energia [kcal] 2 628,40<br>Białko ogółem [g] 93,60<br>Tłuszcz [g] 95,00<br>Węglowodany ogółem [g] 372,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90<br>Wapń [mg] 726,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 138,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,80<br>WW [Por] 37,30<br>Potas [mg] 4 150,80<br>Sód [mg] 7 489,20<br>Fosfor [mg] 1 680,30<br>Żelazo [mg] 11,90<br>Witamina B12 [ug] 4,00<br>Magnez [mg] 365,10<br>Witamina D [ug] 2,20   |
|                     | cukrzyca                 | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g           | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek homogenizowany naturalny 75 g ( <b>MLE</b> ) | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |  | Energia [kcal] 2 583,30<br>Białko ogółem [g] 106,10<br>Tłuszcz [g] 106,10<br>Węglowodany ogółem [g] 325,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80<br>Wapń [mg] 357,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 277,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,10<br>WW [Por] 32,60<br>Potas [mg] 3 780,80<br>Sód [mg] 7 907,60<br>Fosfor [mg] 1 695,40<br>Żelazo [mg] 13,10<br>Witamina B12 [ug] 4,00<br>Magnez [mg] 344,90<br>Witamina D [ug] 3,10 |
|                     | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kiełbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek homogenizowany naturalny 75 g ( <b>MLE</b> ) | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata zielona z jogurtem 80 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                 |  | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kiełbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 518,30<br>Białko ogółem [g] 105,70<br>Tłuszcz [g] 97,70<br>Węglowodany ogółem [g] 328,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10<br>Wapń [mg] 367,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 076,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,10<br>WW [Por] 32,80<br>Potas [mg] 3 921,40<br>Sód [mg] 8 357,30<br>Fosfor [mg] 1 725,20<br>Żelazo [mg] 12,80<br>Witamina B12 [ug] 3,70<br>Magnez [mg] 355,10<br>Witamina D [ug] 2,60  |

|                     |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | niskokaloryczna        | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz<br>wieprzowy dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>sałata zielona z<br>jogurtem 80 g<br>napój owocowy<br>b/c ukru 400 ml                             |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>185,00<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>84,90<br><b>Tłuszcz [g]</b> 95,90<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 267,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,40<br><b>Wapń [mg]</b> 262,10<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br>retinolu) [ug] 1 213,40<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 23,90<br><b>WW [Por]</b> 26,70<br><b>Potas [mg]</b> 3 119,30<br><b>Sód [mg]</b> 6 979,10<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 367,40<br><b>Żelazo [mg]</b> 11,70<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>3,20<br><b>Magnez [mg]</b> 291,40<br><b>Witamina D [ug]</b> 3,00    |
|                     | vegetariańska          | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>130 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jablek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>smalczyk z<br>fasoli 100 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g   |               | <b>Energia [kcal]</b> 3<br>280,30<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>94,80<br><b>Tłuszcz [g]</b> 109,30<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 517,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,30<br><b>Wapń [mg]</b> 1 081,60<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br>retinolu) [ug] 1 291,80<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 41,90<br><b>WW [Por]</b> 51,70<br><b>Potas [mg]</b> 5 131,30<br><b>Sód [mg]</b> 5 859,50<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 944,30<br><b>Żelazo [mg]</b> 15,30<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>4,40<br><b>Magnez [mg]</b> 450,80<br><b>Witamina D [ug]</b> 2,60 |
|                     | bezglutenowa b/laktozy | chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | selerowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>gulasz<br>wieprzowy dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałata zielona z<br>sosem winegret<br>80 g<br>napój owocowy<br>z jablek 400 ml                      |              | herbata 500 ml<br>chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>36 g<br>sałata -projekt<br>15 g   |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>537,70<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>76,60<br><b>Tłuszcz [g]</b> 124,30<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 293,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,60<br><b>Wapń [mg]</b> 145,70<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br>retinolu) [ug] 1 161,80<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 25,20<br><b>WW [Por]</b> 29,50<br><b>Potas [mg]</b> 3 033,70<br><b>Sód [mg]</b> 6 017,50<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 008,90<br><b>Żelazo [mg]</b> 8,20<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>3,00<br><b>Magnez [mg]</b> 205,00<br><b>Witamina D [ug]</b> 3,30    |

|                     |                       | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                             | SUMA  |  |
|---------------------|-----------------------|---|--------------|---|--------------|---|---|---|--|
| 02.04.2026 czwartek | dieta miksowana       | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)   |              | selerowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                |              |   | miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU) |   | Energia [kcal] 2 234,80<br>Białko ogółem [g] 114,00<br>Tłuszcz [g] 92,10<br>Węglowodany ogółem [g] 266,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50<br>Wapń [mg] 281,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 413,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,50<br>WW [Por] 26,80<br>Potas [mg] 4 572,70<br>Sód [mg] 5 042,70<br>Fosfor [mg] 1 618,60<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 6,20<br>Magnez [mg] 337,50<br>Witamina D [ug] 2,60  |
|                     | zupa mączna śniadanie | ryż na mleku 500 ml (MLE)   |              |   |              |   |   | Energia [kcal] 358,10<br>Białko ogółem [g] 17,10<br>Tłuszcz [g] 9,30<br>Węglowodany ogółem [g] 52,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 544,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 678,90<br>Sód [mg] 204,90<br>Fosfor [mg] 441,00<br>Żelazo [mg] 0,80<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 59,20<br>Witamina D [ug] 0,10 |  |
|                     | bogatobieżniakowa     | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)<br>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałata z zieloną ze śmietaną 80 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)<br>sałata -projekt 15 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |   |   | Energia [kcal] 2 777,50<br>Białko ogółem [g] 102,20<br>Tłuszcz [g] 118,50<br>Węglowodany ogółem [g] 353,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90<br>Wapń [mg] 738,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 495,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>WW [Por] 35,50<br>Potas [mg] 4 684,20<br>Sód [mg] 6 360,30<br>Fosfor [mg] 1 790,90<br>Żelazo [mg] 13,90<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 374,70<br>Witamina D [ug] 3,20 |

|                     |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 02.04.2026 czwartek | niskobiałkowy/potasu/sodu         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g                                 |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz<br>wieprzowy dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>jarzyna<br>duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>384,00<br>Białko ogółem [g]<br>87,20<br>Tłuszcz [g] 97,00<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 318,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 45,20<br>Wapń [mg] 263,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 146,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,30<br>WW [Por] 31,80<br>Potas [mg] 3 792,90<br>Sód [mg] 7 151,00<br>Fosfor [mg] 1 432,90<br>Żelazo [mg] 11,90<br>Witamina B12 [ug]<br>2,80<br>Magnez [mg] 337,40<br>Witamina D [ug] 2,60    |
|                     | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>130 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>smalczyk z<br>fasoli 100 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g  |               | Energia [kcal] 3<br>280,30<br>Białko ogółem [g]<br>94,80<br>Tłuszcz [g] 109,30<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 517,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,30<br>Wapń [mg] 1 081,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 291,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 41,90<br>WW [Por] 51,70<br>Potas [mg] 5 131,30<br>Sód [mg] 5 859,50<br>Fosfor [mg] 1 944,30<br>Żelazo [mg] 15,30<br>Witamina B12 [ug]<br>4,40<br>Magnez [mg] 450,80<br>Witamina D [ug] 2,60 |
|                     | anoreksja Milena                  | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlet schabowy<br>-projekt 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g  |               | Energia [kcal] 2<br>287,90<br>Białko ogółem [g]<br>82,30<br>Tłuszcz [g] 88,70<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 315,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,00<br>Wapń [mg] 302,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 075,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 28,10<br>WW [Por] 31,40<br>Potas [mg] 3 678,00<br>Sód [mg] 6 954,90<br>Fosfor [mg] 1 400,50<br>Żelazo [mg] 11,80<br>Witamina B12 [ug]<br>2,70<br>Magnez [mg] 321,30<br>Witamina D [ug] 2,60    |

|                     |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|-------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | anoreksja Aniela        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | selerowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>130 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g |               | Energia [kcal] 2<br>397,80<br>Białko ogółem [g]<br>63,10<br>Tłuszcz [g] 73,70<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 393,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 35,10<br>Wapń [mg] 317,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 003,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,80<br>WW [Por] 39,30<br>Potas [mg] 3 872,00<br>Sód [mg] 4 696,90<br>Fosfor [mg] 1 307,90<br>Żelazo [mg] 11,50<br>Witamina B12 [ug]<br>2,20<br>Magnez [mg] 300,00<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                     | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | selerowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>b/śmietany 130<br>ml ( <b>GLU</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>smalczyk z<br>fasoli 100 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g   |               | Energia [kcal] 2<br>887,70<br>Białko ogółem [g]<br>89,10<br>Tłuszcz [g] 80,00<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 489,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 31,70<br>Wapń [mg] 468,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 145,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 42,60<br>WW [Por] 48,90<br>Potas [mg] 4 461,50<br>Sód [mg] 5 202,10<br>Fosfor [mg] 1 408,80<br>Żelazo [mg] 14,90<br>Witamina B12 [ug]<br>1,80<br>Magnez [mg] 390,90<br>Witamina D [ug] 2,40 |
|                     | podstawowa młodzież     | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>kotlet schabowy<br>-projekt 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g |               | Energia [kcal] 2<br>524,50<br>Białko ogółem [g]<br>95,10<br>Tłuszcz [g] 96,70<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 343,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 43,80<br>Wapń [mg] 782,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 175,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 28,10<br>WW [Por] 34,40<br>Potas [mg] 4 250,60<br>Sód [mg] 7 135,90<br>Fosfor [mg] 1 745,20<br>Żelazo [mg] 12,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,30<br>Magnez [mg] 370,10<br>Witamina D [ug] 2,70 |

|                     |                       | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|-----------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | łatwostrawna młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 591,40<br>Białko ogółem [g] 99,00<br>Tłuszcz [g] 107,00<br>Węglowodany ogółem [g] 331,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00<br>Wapń [mg] 716,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 340,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,80<br>WW [Por] 33,20<br>Potas [mg] 4 158,80<br>Sód [mg] 7 545,20<br>Fosfor [mg] 1 752,50<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 4,70<br>Magnez [mg] 365,60<br>Witamina D [ug] 3,10 |
|                     | podstawowa mielona    | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka coleslaw kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>mortadela 57 g<br>mortadela 36 g<br>ogórek kiszony 50 g  |               | Energia [kcal] 2 547,20<br>Białko ogółem [g] 102,60<br>Tłuszcz [g] 97,90<br>Węglowodany ogółem [g] 340,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50<br>Wapń [mg] 785,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 433,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,40<br>WW [Por] 34,10<br>Potas [mg] 4 353,20<br>Sód [mg] 7 666,90<br>Fosfor [mg] 1 683,70<br>Żelazo [mg] 14,70<br>Witamina B12 [ug] 5,50<br>Magnez [mg] 365,50<br>Witamina D [ug] 2,70 |
|                     | bezglutenowa          | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałata zielona z sosem winogret 80 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml           |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g   |               | Energia [kcal] 2 571,40<br>Białko ogółem [g] 76,90<br>Tłuszcz [g] 127,80<br>Węglowodany ogółem [g] 292,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80<br>Wapń [mg] 159,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 191,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>WW [Por] 29,40<br>Potas [mg] 3 008,90<br>Sód [mg] 6 012,00<br>Fosfor [mg] 1 011,10<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug] 3,00<br>Magnez [mg] 204,20<br>Witamina D [ug] 3,40  |

|                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|---------------------------------|---|--|--|--------------|--|---|--|
| niskokaloryczna mbożież         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz<br>wieprzowy dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>sałata zielona z<br>jogurtem 80 g<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                             |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |   | <b>Energia [kcal] 2<br/>185,00</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>84,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 95,90</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 267,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 47,40</b><br><b>Wapń [mg] 262,10</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 213,40</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 23,90</b><br><b>WW [Por] 26,70</b><br><b>Potas [mg] 3 119,30</b><br><b>Sód [mg] 6 979,10</b><br><b>Fosfor [mg] 1 367,40</b><br><b>Żelazo [mg] 11,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,20</b><br><b>Magnez [mg] 291,40</b><br><b>Witamina D [ug] 3,00</b>   |
| cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                   | chleb<br>bezglutenowy<br>30 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g                               | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz<br>wieprzowy dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałata zielona z<br>sosem winogret<br>80 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                      |              | herbata 500 ml<br>chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>36 g<br>sałata -projekt<br>15 g   | chleb<br>bezglutenowy<br>30 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2<br/>982,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>104,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 143,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 333,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 52,30</b><br><b>Wapń [mg] 211,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 212,70</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 26,70</b><br><b>WW [Por] 33,60</b><br><b>Potas [mg] 3 071,10</b><br><b>Sód [mg] 6 036,20</b><br><b>Fosfor [mg] 1 136,00</b><br><b>Żelazo [mg] 8,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,40</b><br><b>Magnez [mg] 209,20</b><br><b>Witamina D [ug] 3,40</b>  |
| cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g             | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny 75<br>g ( <b>MLE</b> ) | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>130 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>smalczyk z<br>fasoli 100 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )  | <b>Energia [kcal] 3<br/>272,20</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>101,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 108,40</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 511,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 40,20</b><br><b>Wapń [mg] 722,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 229,30</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 44,20</b><br><b>WW [Por] 51,10</b><br><b>Potas [mg] 4 753,30</b><br><b>Sód [mg] 6 221,90</b><br><b>Fosfor [mg] 1 887,20</b><br><b>Żelazo [mg] 15,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,70</b><br><b>Magnez [mg] 430,00</b><br><b>Witamina D [ug] 2,60</b> |

02.04.2026 czwartek

|                     |  | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|--|--|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | podstawowa b/laktozy                     | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g    |              | selerowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlet schabowy<br>-projekt 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>mortadela 57 g<br>mortadela 36 g<br>ogórek kiszony<br>50 g   |               | Energia [kcal] 2<br>366,20<br>Białko ogółem [g]<br>83,10<br>Tłuszcz [g] 98,80<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 312,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 42,10<br>Wapń [mg] 291,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 037,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 28,80<br>WW [Por] 31,10<br>Potas [mg] 3 512,80<br>Sód [mg] 6 879,40<br>Fosfor [mg] 1 281,30<br>Żelazo [mg] 12,30<br>Witamina B12 [ug]<br>2,80<br>Magnez [mg] 300,10<br>Witamina D [ug] 2,90 |
|                     | anoreksja Ola                            | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pasta z jajek<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>salata -projekt<br>15 g |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlet schabowy<br>-projekt 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g |               | Energia [kcal] 2<br>281,10<br>Białko ogółem [g]<br>81,90<br>Tłuszcz [g] 88,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 313,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,00<br>Wapń [mg] 299,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 035,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,50<br>WW [Por] 31,20<br>Potas [mg] 3 536,30<br>Sód [mg] 6 950,90<br>Fosfor [mg] 1 391,00<br>Żelazo [mg] 11,60<br>Witamina B12 [ug]<br>2,70<br>Magnez [mg] 317,80<br>Witamina D [ug] 2,60 |
|                     | wegetariańska oddział dzienny mbdzieżowy |  |              | selerowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kluski śląskie<br>projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos<br>pieczarkowy<br>130 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              |  |               |   |

|                     |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy     |           |              | selerowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml      |              |         |               | Energia [kcal] 874,30<br>Białko ogółem [g] 39,20<br>Tłuszcz [g] 43,30<br>Węglowodany ogółem [g] 91,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90<br>Wapń [mg] 96,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 562,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,20<br>WW [Por] 9,10<br>Potas [mg] 2 118,60<br>Sód [mg] 2 799,60<br>Fosfor [mg] 547,30<br>Żelazo [mg] 4,70<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 141,20<br>Witamina D [ug] 1,30      |
|                     | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy |           |              | selerowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałata zielona z sosem winogret 80 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml     |              |         |               | Energia [kcal] 1 005,40<br>Białko ogółem [g] 40,90<br>Tłuszcz [g] 45,10<br>Węglowodany ogółem [g] 121,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,10<br>Wapń [mg] 99,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 617,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,00<br>WW [Por] 12,10<br>Potas [mg] 2 280,80<br>Sód [mg] 4 568,00<br>Fosfor [mg] 588,60<br>Żelazo [mg] 5,10<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 162,80<br>Witamina D [ug] 1,20  |
|                     | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy |           |              | selerowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 048,30<br>Białko ogółem [g] 41,70<br>Tłuszcz [g] 47,20<br>Węglowodany ogółem [g] 125,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,10<br>Wapń [mg] 133,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 682,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,40<br>WW [Por] 12,50<br>Potas [mg] 2 283,30<br>Sód [mg] 4 570,10<br>Fosfor [mg] 605,70<br>Żelazo [mg] 5,10<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 164,20<br>Witamina D [ug] 1,30 |

|                     |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|--|
| 02.04.2026 czwartek | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | selerowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL)<br>kotlet schabowy -projekt 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              |         |               | Energia [kcal] 864,70<br>Białko ogółem [g] 34,90<br>Tłuszcz [g] 33,00<br>Węglowodany ogółem [g] 118,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 153,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 395,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,50<br>WW [Por] 11,70<br>Potas [mg] 2 140,20<br>Sód [mg] 2 382,30<br>Fosfor [mg] 524,90<br>Żelazo [mg] 4,20<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 140,50<br>Witamina D [ug] 0,90 |
|                     | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | selerowa z ryżem<br>b/śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>kotlet schabowy -projekt 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 938,70<br>Białko ogółem [g] 37,20<br>Tłuszcz [g] 33,30<br>Węglowodany ogółem [g] 136,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 176,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 485,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,10<br>WW [Por] 13,50<br>Potas [mg] 2 313,30<br>Sód [mg] 4 157,90<br>Fosfor [mg] 579,90<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 164,00<br>Witamina D [ug] 0,90 |
|                     | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy             |           |              | selerowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL)<br>kotlet schabowy -projekt 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              |         |               | Energia [kcal] 864,70<br>Białko ogółem [g] 34,90<br>Tłuszcz [g] 33,00<br>Węglowodany ogółem [g] 118,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 153,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 395,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,50<br>WW [Por] 11,70<br>Potas [mg] 2 140,20<br>Sód [mg] 2 382,30<br>Fosfor [mg] 524,90<br>Żelazo [mg] 4,20<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 140,50<br>Witamina D [ug] 0,90 |

|                     |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|----------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 02.04.2026 czwartek | podstawowa           |  |              | selerowa z ryżem<br>b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlet schabowy -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>surówka<br>coleslaw<br>kolorowa 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |   |               | Energia [kcal] 938,70<br>Białko ogółem [g] 37,20<br>Tłuszcz [g] 33,30<br>Węglowodany ogółem [g] 136,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 176,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 485,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,10<br>WW [Por] 13,50<br>Potas [mg] 2 313,30<br>Sód [mg] 4 157,90<br>Fosfor [mg] 579,90<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 164,00<br>Witamina D [ug] 0,90                |
|                     | zupa mleczna kolacja |  |              |   |              | kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 351,30<br>Białko ogółem [g] 17,20<br>Tłuszcz [g] 9,90<br>Węglowodany ogółem [g] 50,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50<br>Wapń [mg] 548,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,50<br>WW [Por] 5,30<br>Potas [mg] 740,10<br>Sód [mg] 204,10<br>Fosfor [mg] 469,40<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 72,00<br>Witamina D [ug] 0,10                         |
| 03.04.2026 piątek   | podstawowa           | kasza jęczmienna na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju 150 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 3 348,70<br>Białko ogółem [g] 125,30<br>Tłuszcz [g] 127,10<br>Węglowodany ogółem [g] 456,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 1 117,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 383,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,80<br>WW [Por] 45,70<br>Potas [mg] 3 299,00<br>Sód [mg] 11 984,50<br>Fosfor [mg] 2 132,10<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug] 12,60<br>Magnez [mg] 398,00<br>Witamina D [ug] 12,30 |

|                   |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|---|---|---|--|---|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | łatwo strawna   | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )    |               | Energia [kcal] 3<br>264,50<br>Białko ogółem [g]<br>104,70<br>Tłuszcz [g] 130,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 444,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,90<br>Wapń [mg] 1 091,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 421,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,70<br>WW [Por] 44,40<br>Potas [mg] 3 232,80<br>Sód [mg] 5 591,60<br>Fosfor [mg] 1 812,30<br>Żelazo [mg] 10,90<br>Witamina B12 [ug]<br>5,20<br>Magnez [mg] 329,30<br>Witamina D [ug] 1,40  |
|                   | niskotłuszczowa | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>makaron z<br>serem<br>białym-nis.kotł.-p<br>rojekt 350 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa -diety<br>nis.kotłuszczow<br>e 100 g |               | Energia [kcal] 3<br>169,30<br>Białko ogółem [g]<br>105,10<br>Tłuszcz [g] 119,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 446,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,10<br>Wapń [mg] 1 136,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 903,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,30<br>WW [Por] 44,60<br>Potas [mg] 3 486,30<br>Sód [mg] 6 046,10<br>Fosfor [mg] 1 852,80<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,30<br>Magnez [mg] 346,50<br>Witamina D [ug] 1,30  |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                             | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym<br>b/cukru-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml   | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )                       |               | Energia [kcal] 3<br>248,60<br>Białko ogółem [g]<br>128,40<br>Tłuszcz [g] 137,00<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 402,90<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 898,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 413,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 29,00<br>WW [Por] 40,10<br>Potas [mg] 3 366,20<br>Sód [mg] 12 626,00<br>Fosfor [mg] 2 044,70<br>Żelazo [mg] 12,40<br>Witamina B12 [ug]<br>12,50<br>Magnez [mg] 353,80<br>Witamina D [ug] 12,40 |

|                   |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|-------------------------|---|---|---|--------------|--|--|--|
| 03.04.2026 piątek | cukrzyca niskotuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                     | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem<br>biały m-nis kotł.-p<br>rojekt 350 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml     |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa -diety<br>nis kotłuszczow<br>e 100 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 3<br>123,00<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>113,00<br><b>Tłuszcz [g]</b> 130,70<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 403,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 40,80<br><b>Wapń [mg]</b> 955,00<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 1 907,90<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 30,60<br><b>WW [Por]</b> 40,10<br><b>Potas [mg]</b> 3 360,30<br><b>Sód [mg]</b> 6 436,40<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 843,20<br><b>Żelazo [mg]</b> 11,10<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>5,10<br><b>Magnez [mg]</b> 329,50<br><b>Witamina D [ug]</b> 1,40      |
|                   | niskokaloryczna         | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                     |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>300 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem b/cukru<br>300 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )    |  | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>236,20<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>83,20<br><b>Tłuszcz [g]</b> 99,10<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 274,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 28,90<br><b>Wapń [mg]</b> 523,60<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 1 124,50<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 21,30<br><b>WW [Por]</b> 27,20<br><b>Potas [mg]</b> 2 216,30<br><b>Sód [mg]</b> 4 899,30<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 263,20<br><b>Żelazo [mg]</b> 8,20<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>3,40<br><b>Magnez [mg]</b> 216,40<br><b>Witamina D [ug]</b> 1,00         |
|                   | wegetariańska           | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )                                     |  | <b>Energia [kcal]</b> 3<br>348,70<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>125,30<br><b>Tłuszcz [g]</b> 127,10<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 456,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,00<br><b>Wapń [mg]</b> 1 117,10<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 1 383,50<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 32,80<br><b>WW [Por]</b> 45,70<br><b>Potas [mg]</b> 3 299,00<br><b>Sód [mg]</b> 11 984,50<br><b>Fosfor [mg]</b> 2 132,10<br><b>Żelazo [mg]</b> 14,40<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>12,60<br><b>Magnez [mg]</b> 398,00<br><b>Witamina D [ug]</b> 12,30 |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron z serem biały m-projekt bezg. 350 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 2 628,00<br>Białko ogółem [g] 76,10<br>Tłuszcz [g] 90,90<br>Węglowodany ogółem [g] 386,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00<br>Wapń [mg] 259,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 283,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,50<br>WW [Por] 38,80<br>Potas [mg] 1 868,10<br>Sód [mg] 2 997,90<br>Fosfor [mg] 531,00<br>Żelazo [mg] 4,80<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 120,60<br>Witamina D [ug] 0,80      |
|                   | dieta miksowana        | miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 2 488,40<br>Białko ogółem [g] 124,30<br>Tłuszcz [g] 103,40<br>Węglowodany ogółem [g] 287,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 419,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 372,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,90<br>WW [Por] 28,90<br>Potas [mg] 3 690,90<br>Sód [mg] 3 650,50<br>Fosfor [mg] 1 744,30<br>Żelazo [mg] 15,50<br>Witamina B12 [ug] 6,50<br>Magnez [mg] 354,00<br>Witamina D [ug] 2,30 |
|                   | zupa mleczna śniadanie | makaron na mleku 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |              |  |              |  |               | Energia [kcal] 376,90<br>Białko ogółem [g] 19,70<br>Tłuszcz [g] 10,40<br>Węglowodany ogółem [g] 52,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 551,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 709,30<br>Sód [mg] 213,70<br>Fosfor [mg] 445,00<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,90<br>Magnez [mg] 65,60<br>Witamina D [ug] 0,20                   |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | bogatobreszkowa                   | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br><b>(GLU, MLE)</b><br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g <b>(MLE)</b><br>jabłko 1 szt |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml <b>(GLU,<br/>MLE, SEL)</b><br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g <b>(GLU,<br/>JAJ, MLE)</b><br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br><b>(MLE)</b><br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br><b>(MLE)</b><br>sałatka<br>wiosenna z<br>pomidorami 100<br>g |               | Energia [kcal] 3<br>444,20<br>Białko ogółem [g]<br>106,50<br>Tłuszcz [g] 141,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 468,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,70<br>Wapń [mg] 1 112,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 571,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,40<br>WW [Por] 46,80<br>Potas [mg] 3 762,40<br>Sód [mg] 5 603,50<br>Fosfor [mg] 1 852,30<br>Żelazo [mg] 12,00<br>Witamina B12 [ug]<br>5,20<br>Magnez [mg] 343,70<br>Witamina D [ug] 1,40    |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu         | chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g <b>(MLE)</b>  |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml <b>(GLU,<br/>MLE, SEL)</b><br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g <b>(GLU,<br/>JAJ, MLE)</b><br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br><b>(MLE)</b><br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br><b>(MLE)</b>   |               | Energia [kcal] 2<br>913,20<br>Białko ogółem [g]<br>87,50<br>Tłuszcz [g] 120,30<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 394,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 42,40<br>Wapń [mg] 543,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 308,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,30<br>WW [Por] 39,20<br>Potas [mg] 2 492,70<br>Sód [mg] 5 387,50<br>Fosfor [mg] 1 342,90<br>Żelazo [mg] 9,80<br>Witamina B12 [ug]<br>3,40<br>Magnez [mg] 257,30<br>Witamina D [ug] 1,40        |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br><b>(GLU, MLE)</b><br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g <b>(MLE)</b>                 |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br><b>(SEL)</b><br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g <b>(GLU,<br/>JAJ, MLE)</b><br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br><b>(GLU)</b><br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br><b>(MLE)</b>   |               | Energia [kcal] 3<br>348,70<br>Białko ogółem [g]<br>125,30<br>Tłuszcz [g] 127,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 456,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 1 117,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 383,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,80<br>WW [Por] 45,70<br>Potas [mg] 3 299,00<br>Sód [mg] 11 984,50<br>Fosfor [mg] 2 132,10<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug]<br>12,60<br>Magnez [mg] 398,00<br>Witamina D [ug] 12,30 |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | anoreksja Milena        | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 250 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>smakowy 1/2szt<br>62 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 300 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem i cukrem<br>300 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 2<br>505,80<br>Białko ogółem [g]<br>94,70<br>Tłuszcz [g] 88,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 355,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 31,00<br>Wapń [mg] 696,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 094,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,00<br>WW [Por] 35,60<br>Potas [mg] 2 368,10<br>Sód [mg] 11 357,40<br>Fosfor [mg] 1 557,20<br>Żelazo [mg] 10,70<br>Witamina B12 [ug]<br>10,90<br>Magnez [mg] 294,60<br>Witamina D [ug] 11,90 |
|                   | anoreksja Aniela        | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 250 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>smakowy 1/2szt<br>62 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 300 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem i cukrem<br>300 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 2<br>505,80<br>Białko ogółem [g]<br>94,70<br>Tłuszcz [g] 88,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 355,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 31,00<br>Wapń [mg] 696,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 094,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,00<br>WW [Por] 35,60<br>Potas [mg] 2 368,10<br>Sód [mg] 11 357,40<br>Fosfor [mg] 1 557,20<br>Żelazo [mg] 10,70<br>Witamina B12 [ug]<br>10,90<br>Magnez [mg] 294,60<br>Witamina D [ug] 11,90 |
|                   | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50<br>g   |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>b/smietany 100<br>g            |               | Energia [kcal] 2<br>865,10<br>Białko ogółem [g]<br>115,90<br>Tłuszcz [g] 96,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 412,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 36,70<br>Wapń [mg] 481,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 564,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,00<br>WW [Por] 41,30<br>Potas [mg] 2 784,50<br>Sód [mg] 11 351,00<br>Fosfor [mg] 1 511,30<br>Żelazo [mg] 13,50<br>Witamina B12 [ug]<br>9,90<br>Magnez [mg] 328,80<br>Witamina D [ug] 12,10 |

|                   |                       | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | podstawowa młodzież   | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )                           |               | Energia [kcal] 3<br>348,70<br>Białko ogółem [g]<br>125,30<br>Tłuszcz [g] 127,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 456,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 1 117,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 383,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,80<br>WW [Por] 45,70<br>Potas [mg] 3 299,00<br>Sód [mg] 11 984,50<br>Fosfor [mg] 2 132,10<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug]<br>12,60<br>Magnez [mg] 398,00<br>Witamina D [ug] 12,30 |
|                   | łatwostrawna młodzież | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>smakowy 125 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 3<br>264,50<br>Białko ogółem [g]<br>104,70<br>Tłuszcz [g] 130,20<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 444,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,90<br>Wapń [mg] 1 091,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 421,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,70<br>WW [Por] 44,40<br>Potas [mg] 3 232,80<br>Sód [mg] 5 591,60<br>Fosfor [mg] 1 812,30<br>Żelazo [mg] 10,90<br>Witamina B12 [ug]<br>5,20<br>Magnez [mg] 329,30<br>Witamina D [ug] 1,40    |
|                   | podstawowa młoda      | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> ) |              | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )                           |               | Energia [kcal] 3<br>348,70<br>Białko ogółem [g]<br>125,30<br>Tłuszcz [g] 127,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 456,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 1 117,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 383,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,80<br>WW [Por] 45,70<br>Potas [mg] 3 299,00<br>Sód [mg] 11 984,50<br>Fosfor [mg] 2 132,10<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug]<br>12,60<br>Magnez [mg] 398,00<br>Witamina D [ug] 12,30 |

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                      | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                       | SUMA   |
|-------------------|---------------------------------|---|---|--|--------------|---|---|--|
| 03.04.2026 piątek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>marmolada 40g 40 g<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g      |   | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>makaron z serem biały m-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba smakowy 125 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) |   | Energia [kcal] 2 878,00<br>Białko ogółem [g] 60,40<br>Tłuszcz [g] 129,60<br>Węglowodany ogółem [g] 380,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30<br>Wapń [mg] 464,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 347,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,60<br>WW [Por] 38,00<br>Potas [mg] 1 980,70<br>Sód [mg] 4 185,80<br>Fosfor [mg] 887,10<br>Żelazo [mg] 4,50<br>Witamina B12 [ug] 3,00<br>Magnez [mg] 140,00<br>Witamina D [ug] 1,10   |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g         |   | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL)<br>makaron z serem b/cukru 300 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                      |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g<br>ser do chleba smakowy 125 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)    |   | Energia [kcal] 2 236,20<br>Białko ogółem [g] 83,20<br>Tłuszcz [g] 99,10<br>Węglowodany ogółem [g] 274,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90<br>Wapń [mg] 523,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 124,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,30<br>WW [Por] 27,20<br>Potas [mg] 2 216,30<br>Sód [mg] 4 899,30<br>Fosfor [mg] 1 263,20<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 216,40<br>Witamina D [ug] 1,00  |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g      | chleb bezglutenowy 30 g<br>szynka bezglutenowa 36 g | Energia [kcal] 2 836,90<br>Białko ogółem [g] 110,60<br>Tłuszcz [g] 97,70<br>Węglowodany ogółem [g] 393,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80<br>Wapń [mg] 601,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 569,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,30<br>WW [Por] 39,60<br>Potas [mg] 2 708,10<br>Sód [mg] 3 532,30<br>Fosfor [mg] 1 092,50<br>Żelazo [mg] 7,40<br>Witamina B12 [ug] 2,90<br>Magnez [mg] 199,40<br>Witamina D [ug] 1,30 |

|                   |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|------------------------|--|---|---|--------------|---|--|---|
| 03.04.2026 piątek | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym<br>b/cukru-projekt<br>350 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml   |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> ) | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 3<br/>204,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>133,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 133,80</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 398,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 44,00</b><br><b>Wapń [mg] 934,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 347,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 33,10</b><br><b>WW [Por] 39,70</b><br><b>Potas [mg] 3 171,50</b><br><b>Sód [mg] 12 374,20</b><br><b>Fosfor [mg] 2 121,90</b><br><b>Żelazo [mg] 14,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>12,40</b><br><b>Magnez [mg] 380,90</b><br><b>Witamina D [ug] 12,40</b> |
|                   | podstawowa białkozy    | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>pomidor 50 g 50<br>g   |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 300 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem białym z<br>cukrem-projekt<br>350 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>b/śmietany 100<br>g                   |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>790,00</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>111,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 94,70</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 398,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 36,40</b><br><b>Wapń [mg] 439,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 518,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 29,70</b><br><b>WW [Por] 39,80</b><br><b>Potas [mg] 2 462,50</b><br><b>Sód [mg] 11 323,10</b><br><b>Fosfor [mg] 1 435,70</b><br><b>Żelazo [mg] 11,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>9,90</b><br><b>Magnez [mg] 296,00</b><br><b>Witamina D [ug] 12,00</b>   |
|                   | anoreksja Ola          | kasza<br>jęczmienna na<br>mleku 250 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>marmolada 40g<br>40 g<br>ser do chleba<br>smakowy 1/2szt<br>62 g ( <b>MLE</b> ) |   | zupa barszcz<br>czerwony z<br>fasolą 300 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>makaron z<br>serem i cukrem<br>300 g ( <b>GLU</b> ,<br><b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>śledz w oleju<br>150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )        |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>505,80</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>94,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 355,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 31,00</b><br><b>Wapń [mg] 696,50</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 094,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 25,00</b><br><b>WW [Por] 35,60</b><br><b>Potas [mg] 2 368,10</b><br><b>Sód [mg] 11 357,40</b><br><b>Fosfor [mg] 1 557,20</b><br><b>Żelazo [mg] 10,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>10,90</b><br><b>Magnez [mg] 294,60</b><br><b>Witamina D [ug] 11,90</b>   |

|                   |   | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|---|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|---|
| 03.04.2026 piątek | wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml              |              |         |               | Energia [kcal] 1 009,50<br>Białko ogółem [g] 49,30<br>Tłuszcz [g] 21,70<br>Węglowodany ogółem [g] 162,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90<br>Wapń [mg] 248,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,40<br>WW [Por] 16,20<br>Potas [mg] 1 049,20<br>Sód [mg] 2 954,90<br>Fosfor [mg] 635,00<br>Żelazo [mg] 5,40<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 126,10<br>Witamina D [ug] 0,70 |
|                   | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |           |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 908,40<br>Białko ogółem [g] 47,00<br>Tłuszcz [g] 20,50<br>Węglowodany ogółem [g] 140,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,50<br>Wapń [mg] 231,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 384,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,60<br>WW [Por] 14,00<br>Potas [mg] 1 279,60<br>Sód [mg] 2 975,60<br>Fosfor [mg] 594,90<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 112,50<br>Witamina D [ug] 0,80     |
|                   | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy  |           |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron bezglutenowy ze szpinakiem 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml        |              |         |               | Energia [kcal] 543,70<br>Białko ogółem [g] 10,70<br>Tłuszcz [g] 9,00<br>Węglowodany ogółem [g] 113,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80<br>Wapń [mg] 141,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 804,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,30<br>WW [Por] 11,30<br>Potas [mg] 1 420,80<br>Sód [mg] 2 917,60<br>Fosfor [mg] 153,00<br>Żelazo [mg] 5,30<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 119,40<br>Witamina D [ug] 0,30      |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|--|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml       |              |         |               | Energia [kcal] 1 072,20<br>Białko ogółem [g] 47,10<br>Tłuszcz [g] 24,70<br>Węglowodany ogółem [g] 171,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,30<br>Wapń [mg] 233,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 425,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,90<br>WW [Por] 17,20<br>Potas [mg] 1 297,50<br>Sód [mg] 2 976,60<br>Fosfor [mg] 596,60<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 112,90<br>Witamina D [ug] 0,80 |
|                   | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml       |              |         |               | Energia [kcal] 1 072,20<br>Białko ogółem [g] 47,10<br>Tłuszcz [g] 24,70<br>Węglowodany ogółem [g] 171,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,30<br>Wapń [mg] 233,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 425,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,90<br>WW [Por] 17,20<br>Potas [mg] 1 297,50<br>Sód [mg] 2 976,60<br>Fosfor [mg] 596,60<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 112,90<br>Witamina D [ug] 0,80 |
|                   | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 053,80<br>Białko ogółem [g] 46,80<br>Tłuszcz [g] 22,90<br>Węglowodany ogółem [g] 171,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20<br>Wapń [mg] 223,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 410,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,90<br>WW [Por] 17,10<br>Potas [mg] 1 285,90<br>Sód [mg] 2 972,90<br>Fosfor [mg] 589,50<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 111,90<br>Witamina D [ug] 0,80 |

|                   |  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|--|---|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 03.04.2026 piątek | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |   |              | zupa barszcz czerwony z fasolą 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                      |              |  |               | Energia [kcal] 1 009,50<br>Białko ogółem [g] 49,30<br>Tłuszcz [g] 21,70<br>Węglowodany ogółem [g] 162,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90<br>Wapń [mg] 248,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,40<br>WW [Por] 16,20<br>Potas [mg] 1 049,20<br>Sód [mg] 2 954,90<br>Fosfor [mg] 635,00<br>Żelazo [mg] 5,40<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 126,10<br>Witamina D [ug] 0,70        |
|                   | zupa mleczna kolacja                   |   |              |  |              | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                  |
| 04.04.2026 sobota | podstawowa                             | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa sofferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 658,10<br>Białko ogółem [g] 95,80<br>Tłuszcz [g] 79,10<br>Węglowodany ogółem [g] 416,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 1 505,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 165,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>WW [Por] 41,80<br>Potas [mg] 3 658,90<br>Sód [mg] 4 264,00<br>Fosfor [mg] 1 919,40<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 5,20<br>Magnez [mg] 335,20<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                   |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|--|--|--|---|---|---------------|--|
| 04.04.2026 sobota | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt          |  | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>pomidor 50 g 50 g                               |               | Energia [kcal] 2 741,40<br>Białko ogółem [g] 85,90<br>Tłuszcz [g] 70,00<br>Węglowodany ogółem [g] 467,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60<br>Wapń [mg] 1 171,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 098,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,60<br>WW [Por] 47,00<br>Potas [mg] 3 819,40<br>Sód [mg] 4 021,60<br>Fosfor [mg] 1 729,30<br>Żelazo [mg] 10,40<br>Witamina B12 [ug] 4,40<br>Magnez [mg] 331,90<br>Witamina D [ug] 1,40   |
|                   | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko gotowane 1 szt |  | zupa solferino b/fasolki 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>pomidor 50 g 50 g                               |               | Energia [kcal] 2 747,10<br>Białko ogółem [g] 86,90<br>Tłuszcz [g] 72,30<br>Węglowodany ogółem [g] 465,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10<br>Wapń [mg] 1 189,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 389,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,80<br>WW [Por] 46,70<br>Potas [mg] 3 723,40<br>Sód [mg] 4 002,90<br>Fosfor [mg] 1 707,00<br>Żelazo [mg] 10,00<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 328,20<br>Witamina D [ug] 0,80   |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>jabłko 1 szt                                     | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój z owoców b/cukru 400 ml               | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 752,00<br>Białko ogółem [g] 112,30<br>Tłuszcz [g] 104,80<br>Węglowodany ogółem [g] 369,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10<br>Wapń [mg] 1 637,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 385,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,80<br>WW [Por] 37,00<br>Potas [mg] 3 520,20<br>Sód [mg] 5 345,70<br>Fosfor [mg] 2 460,30<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug] 6,00<br>Magnez [mg] 347,30<br>Witamina D [ug] 2,50 |

|                   |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|-------------------------|---|---|--|--------------|--|---|--|
| 04.04.2026 sobota | cukrzyca niskotuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko gotowane<br>1 szt  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36<br>g | zupa solferino<br>b/fasolki 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>warzywami<br>-dieta<br>nis kotluszczow<br>a 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>napój z owoców<br>b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>dżem 80 g<br>szynka<br>konserw owa 36<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g   | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | <b>Energia [kcal] 2<br/>419,50</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>85,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 62,90</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 408,60</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 35,60<br><b>Wapń [mg] 816,50</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 2 240,30</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 35,80</b><br><b>WW [Por] 40,80</b><br><b>Potas [mg] 3 480,30</b><br><b>Sód [mg] 4 236,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 510,80</b><br><b>Żelazo [mg] 10,40</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,90</b><br><b>Magnez [mg] 326,80</b><br><b>Witamina D [ug] 0,60</b>   |
|                   | niskokaloryczna         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                              |   | zupa solferino z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>bukietem z<br>warzyw 350 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>napój z owoców<br>b/cukru 400 ml                      |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g                                  |   | <b>Energia [kcal] 2<br/>024,70</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>78,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 307,60</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 36,30<br><b>Wapń [mg] 656,70</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 132,10</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 27,70</b><br><b>WW [Por] 30,90</b><br><b>Potas [mg] 2 998,70</b><br><b>Sód [mg] 3 929,60</b><br><b>Fosfor [mg] 1 428,50</b><br><b>Żelazo [mg] 9,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,50</b><br><b>Magnez [mg] 277,20</b><br><b>Witamina D [ug] 2,20</b>    |
|                   | wegetariańska           | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |   | zupa solferino z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>bukietem z<br>warzyw 350 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>owocowa 200<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |   | <b>Energia [kcal] 2<br/>658,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>95,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 416,20</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,10<br><b>Wapń [mg] 1 505,70</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 165,70</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 30,30</b><br><b>WW [Por] 41,80</b><br><b>Potas [mg] 3 658,90</b><br><b>Sód [mg] 4 264,00</b><br><b>Fosfor [mg] 1 919,40</b><br><b>Żelazo [mg] 10,20</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>5,20</b><br><b>Magnez [mg] 335,20</b><br><b>Witamina D [ug] 1,50</b> |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 04.04.2026 sobota | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>twaróg 100 g (MLE)<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL)<br>kasza jaglana z warzywami 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 202,60<br>Białko ogółem [g] 55,70<br>Tłuszcz [g] 70,30<br>Węglowodany ogółem [g] 348,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70<br>Wapń [mg] 314,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 866,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,30<br>WW [Por] 35,10<br>Potas [mg] 2 077,80<br>Sód [mg] 2 646,40<br>Fosfor [mg] 911,50<br>Żelazo [mg] 7,70<br>Witamina B12 [ug] 2,00<br>Magnez [mg] 182,90<br>Witamina D [ug] 1,30      |
|                   | dieta miksowana        | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)   |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g (GLU)<br>maślanka owocowa 200 ml (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)   |               | Energia [kcal] 1 980,90<br>Białko ogółem [g] 91,40<br>Tłuszcz [g] 74,80<br>Węglowodany ogółem [g] 258,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90<br>Wapń [mg] 500,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 418,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,50<br>WW [Por] 26,00<br>Potas [mg] 3 927,80<br>Sód [mg] 2 422,90<br>Fosfor [mg] 1 455,10<br>Żelazo [mg] 12,20<br>Witamina B12 [ug] 5,50<br>Magnez [mg] 288,20<br>Witamina D [ug] 2,20 |
|                   | zupa mleczna śniadanie | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)   |              |   |              |   |               | Energia [kcal] 377,10<br>Białko ogółem [g] 18,30<br>Tłuszcz [g] 9,60<br>Węglowodany ogółem [g] 55,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 547,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,10<br>WW [Por] 5,70<br>Potas [mg] 686,70<br>Sód [mg] 203,90<br>Fosfor [mg] 428,90<br>Żelazo [mg] 0,90<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 62,10<br>Witamina D [ug] 0,10                  |

|                   |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 04.04.2026 sobota | bogatobreszkowa                   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 847,50<br>Białko ogółem [g] 87,10<br>Tłuszcz [g] 80,30<br>Węglowodany ogółem [g] 471,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40<br>Wapń [mg] 1 186,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 242,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,10<br>WW [Por] 47,40<br>Potas [mg] 4 134,60<br>Sód [mg] 4 030,40<br>Fosfor [mg] 1 754,90<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug] 4,40<br>Magnez [mg] 341,50<br>Witamina D [ug] 1,40 |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu         | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 25 g<br>jabłko 1 szt           |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>pomidor 50 g 50 g  |               | Energia [kcal] 2 661,00<br>Białko ogółem [g] 86,50<br>Tłuszcz [g] 70,00<br>Węglowodany ogółem [g] 447,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60<br>Wapń [mg] 1 158,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 097,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,60<br>WW [Por] 45,00<br>Potas [mg] 3 793,50<br>Sód [mg] 4 015,80<br>Fosfor [mg] 1 726,00<br>Żelazo [mg] 10,10<br>Witamina B12 [ug] 4,30<br>Magnez [mg] 329,40<br>Witamina D [ug] 1,40 |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g             |               | Energia [kcal] 2 658,10<br>Białko ogółem [g] 95,80<br>Tłuszcz [g] 79,10<br>Węglowodany ogółem [g] 416,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 1 505,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 165,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>WW [Por] 41,80<br>Potas [mg] 3 658,90<br>Sód [mg] 4 264,00<br>Fosfor [mg] 1 919,40<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 5,20<br>Magnez [mg] 335,20<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                   |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 04.04.2026 sobota | anoreksja Milena        | kawa zbożowa 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 25 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g    |               | Energia [kcal] 2 365,90<br>Białko ogółem [g] 89,20<br>Tłuszcz [g] 76,50<br>Węglowodany ogółem [g] 354,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 376,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 180,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,30<br>WW [Por] 35,60<br>Potas [mg] 3 559,20<br>Sód [mg] 3 986,60<br>Fosfor [mg] 1 780,10<br>Żelazo [mg] 9,30<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 308,10<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | anoreksja Aniela        | kawa zbożowa 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 25 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 359,00<br>Białko ogółem [g] 88,80<br>Tłuszcz [g] 76,40<br>Węglowodany ogółem [g] 352,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 374,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 140,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,80<br>WW [Por] 35,40<br>Potas [mg] 3 417,50<br>Sód [mg] 3 982,60<br>Fosfor [mg] 1 770,60<br>Żelazo [mg] 9,10<br>Witamina B12 [ug] 4,80<br>Magnez [mg] 304,60<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt   |              | zupa solferino b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 190,60<br>Białko ogółem [g] 73,60<br>Tłuszcz [g] 64,30<br>Węglowodany ogółem [g] 353,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50<br>Wapń [mg] 719,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 971,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,70<br>WW [Por] 35,40<br>Potas [mg] 2 415,20<br>Sód [mg] 3 720,50<br>Fosfor [mg] 1 330,40<br>Żelazo [mg] 8,90<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 236,30<br>Witamina D [ug] 1,30     |

|                   |                       | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 04.04.2026 sobota | podstawowa młodzież   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g    |               | Energia [kcal] 2 665,00<br>Białko ogółem [g] 96,10<br>Tłuszcz [g] 79,20<br>Węglowodany ogółem [g] 417,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20<br>Wapń [mg] 1 508,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 205,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,90<br>WW [Por] 42,00<br>Potas [mg] 3 800,60<br>Sód [mg] 4 268,00<br>Fosfor [mg] 1 928,90<br>Żelazo [mg] 10,40<br>Witamina B12 [ug] 5,20<br>Magnez [mg] 338,70<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | łatwostrawna młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>pomidor 50 g 50 g                            |               | Energia [kcal] 2 741,40<br>Białko ogółem [g] 85,90<br>Tłuszcz [g] 70,00<br>Węglowodany ogółem [g] 467,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60<br>Wapń [mg] 1 171,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 098,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,60<br>WW [Por] 47,00<br>Potas [mg] 3 819,40<br>Sód [mg] 4 021,60<br>Fosfor [mg] 1 729,30<br>Żelazo [mg] 10,40<br>Witamina B12 [ug] 4,40<br>Magnez [mg] 331,90<br>Witamina D [ug] 1,40 |
|                   | podstawowa mielona    | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g ( <b>GLU</b> )<br>maślanka owocowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 658,10<br>Białko ogółem [g] 95,80<br>Tłuszcz [g] 79,10<br>Węglowodany ogółem [g] 416,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10<br>Wapń [mg] 1 505,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 165,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>WW [Por] 41,80<br>Potas [mg] 3 658,90<br>Sód [mg] 4 264,00<br>Fosfor [mg] 1 919,40<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 5,20<br>Magnez [mg] 335,20<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                   |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                     | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|--|---|---|--------------|--|---|---|
| 04.04.2026 sobota | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>twaróg na słońce 100 g (MLE)<br>miód 50 g<br>jabłko 1 szt      |   | zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kasza jaglana z warzywami 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g        |   | Energia [kcal] 2 313,40<br>Białko ogółem [g] 57,70<br>Tłuszcz [g] 74,10<br>Węglowodany ogółem [g] 366,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90<br>Wapń [mg] 351,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 922,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>WW [Por] 36,90<br>Potas [mg] 2 390,80<br>Sód [mg] 2 914,90<br>Fosfor [mg] 961,70<br>Żelazo [mg] 8,10<br>Witamina B12 [ug] 2,20<br>Magnez [mg] 203,00<br>Witamina D [ug] 1,30     |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 150 g (GLU)<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>twaróg na słońce 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g (GLU)<br>maślanka naturalna 200 ml (MLE)<br>napój z owoców b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>sałata -projekt 15 g                                    |   | Energia [kcal] 2 024,70<br>Białko ogółem [g] 78,00<br>Tłuszcz [g] 64,10<br>Węglowodany ogółem [g] 307,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30<br>Wapń [mg] 656,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 30,90<br>Potas [mg] 2 998,70<br>Sód [mg] 3 929,60<br>Fosfor [mg] 1 428,50<br>Żelazo [mg] 9,80<br>Witamina B12 [ug] 3,50<br>Magnez [mg] 277,20<br>Witamina D [ug] 2,20 |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>twaróg 100 g (MLE)<br>jabłko 1 szt                             | chleb bezglutenowy 30 g<br>szynka bezglutenowa 36 g | zupa solferino b/śmietany 400 ml (SEL)<br>kasza jaglana z warzywami 350 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml   |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | Energia [kcal] 2 306,70<br>Białko ogółem [g] 68,70<br>Tłuszcz [g] 82,70<br>Węglowodany ogółem [g] 333,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10<br>Wapń [mg] 566,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 850,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,70<br>WW [Por] 33,60<br>Potas [mg] 2 324,40<br>Sód [mg] 3 075,80<br>Fosfor [mg] 1 150,70<br>Żelazo [mg] 7,50<br>Witamina B12 [ug] 3,00<br>Magnez [mg] 209,60<br>Witamina D [ug] 1,50   |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--------------|---|---|---|
| 04.04.2026 sobota | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słono<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt              | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> ) | zupa solferino z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>bukietem z<br>warzyw 350 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/c ukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | <b>Energia [kcal] 2<br/>511,20</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>102,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,30</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 367,70</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 48,00<br>Wapń [mg] 1 585,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 174,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,00<br>WW [Por] 36,80<br>Potas [mg] 3 410,00<br>Sód [mg] 4 681,40<br>Fosfor [mg] 1 982,60<br>Żelazo [mg] 10,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,10<br>Magnez [mg] 333,20<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | podstawowa b/laktozy   | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  |  | zupa solferino<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>bukietem z<br>warzyw 350 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>sałata -projekt<br>15 g  |   | <b>Energia [kcal] 2<br/>126,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>75,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,20</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 334,50</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 32,00<br>Wapń [mg] 501,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 960,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,20<br>WW [Por] 33,60<br>Potas [mg] 2 226,80<br>Sód [mg] 3 082,50<br>Fosfor [mg] 1 058,90<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug]<br>1,40<br>Magnez [mg] 220,90<br>Witamina D [ug] 1,10       |
|                   | anoreksja Ola          | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słono<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 25 g<br>jabłko 1 szt |  | zupa solferino z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna z<br>bukietem z<br>warzyw 350 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>owocowa 200<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>sałata -projekt<br>15 g                                   |   | <b>Energia [kcal] 2<br/>342,40</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>70,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 61,50</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 400,80</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 35,80<br>Wapń [mg] 682,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 958,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 29,80<br>WW [Por] 40,10<br>Potas [mg] 3 049,10<br>Sód [mg] 3 717,60<br>Fosfor [mg] 1 341,60<br>Żelazo [mg] 9,10<br>Witamina B12 [ug]<br>2,80<br>Magnez [mg] 269,70<br>Witamina D [ug] 1,30       |

|                      |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|----------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 04.04.2026 sobota    | zupa mleczna kolacja |  |              |   |              | ryż na mleku<br>500 ml (MLE)  |               | Energia [kcal] 358,10<br>Białko ogółem [g] 17,10<br>Tłuszcz [g] 9,30<br>Węglowodany ogółem [g] 52,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 544,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 678,90<br>Sód [mg] 204,90<br>Fosfor [mg] 441,00<br>Żelazo [mg] 0,80<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 59,20<br>Witamina D [ug] 0,10               |
| 05.04.2026 niedziela | podstawowa           | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>jajko 100 g (JAJ)<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g |              | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>schab duszony-nor-projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa wiejska 100 g<br>musztarda 11 g (GOR)<br>babka piskowa 100 g                              |               | Energia [kcal] 3015,80<br>Białko ogółem [g] 110,70<br>Tłuszcz [g] 113,70<br>Węglowodany ogółem [g] 408,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Wapń [mg] 799,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1160,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,60<br>WW [Por] 41,00<br>Potas [mg] 4264,50<br>Sód [mg] 9920,00<br>Fosfor [mg] 1743,40<br>Żelazo [mg] 15,40<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 385,80<br>Witamina D [ug] 4,40 |
|                      | łatwo strawna        | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>jajko 100 g (JAJ)<br>buraczki wielkanocne 50 g          |              | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>schab duszony-dieta-projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piskowa 100 g |               | Energia [kcal] 2963,70<br>Białko ogółem [g] 116,60<br>Tłuszcz [g] 105,00<br>Węglowodany ogółem [g] 412,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00<br>Wapń [mg] 870,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1291,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,00<br>WW [Por] 41,30<br>Potas [mg] 4600,60<br>Sód [mg] 9494,60<br>Fosfor [mg] 1785,50<br>Żelazo [mg] 14,40<br>Witamina B12 [ug] 5,40<br>Magnez [mg] 386,60<br>Witamina D [ug] 4,40 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|--------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| 05.04.2026 niedziela | niskotłuszczowa          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g |   | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                    |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piaskowa 100 g |  | Energia [kcal] 3 071,30<br>Białko ogółem [g] 119,60<br>Tłuszcz [g] 110,20<br>Węglowodany ogółem [g] 427,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50<br>Wapń [mg] 770,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 062,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,90<br>WW [Por] 42,80<br>Potas [mg] 4 915,80<br>Sód [mg] 6 093,90<br>Fosfor [mg] 1 770,30<br>Żelazo [mg] 14,70<br>Witamina B12 [ug] 4,20<br>Magnez [mg] 381,10<br>Witamina D [ug] 3,00    |
|                      | cukrzyca                 | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>pomarańcza 250 g |  | Energia [kcal] 2 852,40<br>Białko ogółem [g] 125,00<br>Tłuszcz [g] 118,20<br>Węglowodany ogółem [g] 353,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70<br>Wapń [mg] 774,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,00<br>WW [Por] 35,10<br>Potas [mg] 4 904,60<br>Sód [mg] 10 132,00<br>Fosfor [mg] 2 034,10<br>Żelazo [mg] 17,00<br>Witamina B12 [ug] 20,40<br>Magnez [mg] 418,60<br>Witamina D [ug] 13,20 |
|                      | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50 g  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                     |  | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 100 g | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 720,30<br>Białko ogółem [g] 116,30<br>Tłuszcz [g] 106,70<br>Węglowodany ogółem [g] 353,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90<br>Wapń [mg] 371,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 007,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,30<br>WW [Por] 35,20<br>Potas [mg] 4 421,00<br>Sód [mg] 6 827,90<br>Fosfor [mg] 1 619,90<br>Żelazo [mg] 12,40<br>Witamina B12 [ug] 2,90<br>Magnez [mg] 360,60<br>Witamina D [ug] 2,00    |

|                      |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 05.04.2026 niedziela | niskokaloryczna        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa pomidorowa z ryżem 500 ml<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 200g 200 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 2 189,10<br>Białko ogółem [g] 92,20<br>Tłuszcz [g] 91,30<br>Węglowodany ogółem [g] 274,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 394,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,60<br>WW [Por] 27,50<br>Potas [mg] 3 942,00<br>Sód [mg] 11 090,10<br>Fosfor [mg] 1 296,50<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug] 3,20<br>Magnez [mg] 341,30<br>Witamina D [ug] 3,50      |
|                      | vegetariańska          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g |              | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserw a rybna 1 szt 240 g<br>( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piaskowa 100 g          |               | Energia [kcal] 3 202,60<br>Białko ogółem [g] 129,20<br>Tłuszcz [g] 119,50<br>Węglowodany ogółem [g] 435,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 1 494,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 416,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,00<br>WW [Por] 43,50<br>Potas [mg] 5 710,90<br>Sód [mg] 8 562,90<br>Fosfor [mg] 2 710,40<br>Żelazo [mg] 24,40<br>Witamina B12 [ug] 37,80<br>Magnez [mg] 525,10<br>Witamina D [ug] 22,40 |
|                      | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki wielkanocne 50 g  |              | zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 100 g            |               | Energia [kcal] 2 441,80<br>Białko ogółem [g] 79,30<br>Tłuszcz [g] 94,90<br>Węglowodany ogółem [g] 334,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20<br>Wapń [mg] 326,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 112,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,30<br>WW [Por] 33,40<br>Potas [mg] 3 634,40<br>Sód [mg] 7 845,30<br>Fosfor [mg] 1 051,70<br>Żelazo [mg] 9,50<br>Witamina B12 [ug] 3,20<br>Magnez [mg] 258,60<br>Witamina D [ug] 3,50        |

|                      |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 05.04.2026 niedziela | dieta miksowana        | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)  |              | zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                              |              | miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)   |               | Energia [kcal] 2 322,90<br>Białko ogółem [g] 119,40<br>Tłuszcz [g] 104,80<br>Węglowodany ogółem [g] 253,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70<br>Wapń [mg] 314,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 410,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,30<br>WW [Por] 25,50<br>Potas [mg] 4 732,90<br>Sód [mg] 3 786,80<br>Fosfor [mg] 1 734,90<br>Żelazo [mg] 15,50<br>Witamina B12 [ug] 6,10<br>Magnez [mg] 394,40<br>Witamina D [ug] 2,40 |
|                      | zupa mleczna śniadanie | płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)   |              |   |              |   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                  |
|                      | bogatobieżniakowa      | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>jajko 100 g (JAJ)<br>buraczki wielkanocne 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piaskowa 100 g<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 3 129,60<br>Białko ogółem [g] 119,20<br>Tłuszcz [g] 116,30<br>Węglowodany ogółem [g] 430,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80<br>Wapń [mg] 889,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 401,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,90<br>WW [Por] 43,10<br>Potas [mg] 4 992,70<br>Sód [mg] 9 656,50<br>Fosfor [mg] 1 809,70<br>Żelazo [mg] 15,40<br>Witamina B12 [ug] 5,50<br>Magnez [mg] 401,60<br>Witamina D [ug] 4,40 |

|                      |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 05.04.2026 niedziela | niskobiałkowy/potasu/sodu         | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g               |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>jabłko 1 szt<br>babka piaszkowa 100 g |               | Energia [kcal] 2 940,50<br>Białko ogółem [g] 115,00<br>Tłuszcz [g] 103,00<br>Węglowodany ogółem [g] 414,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40<br>Wapń [mg] 848,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 042,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,30<br>WW [Por] 41,50<br>Potas [mg] 4 273,40<br>Sód [mg] 8 556,30<br>Fosfor [mg] 1 762,30<br>Żelazo [mg] 13,50<br>Witamina B12 [ug] 5,40<br>Magnez [mg] 362,90<br>Witamina D [ug] 4,20     |
|                      | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g |              | zupa pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserw a rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piaszkowa 100 g        |               | Energia [kcal] 3 254,30<br>Białko ogółem [g] 130,50<br>Tłuszcz [g] 120,60<br>Węglowodany ogółem [g] 444,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50<br>Wapń [mg] 1 506,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 502,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,70<br>WW [Por] 44,50<br>Potas [mg] 5 816,20<br>Sód [mg] 9 102,40<br>Fosfor [mg] 2 734,10<br>Żelazo [mg] 24,70<br>Witamina B12 [ug] 37,80<br>Magnez [mg] 535,00<br>Witamina D [ug] 22,40 |
|                      | anoreksja Milena                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g  |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml             |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>babka piaszkowa 100 g                           |               | Energia [kcal] 2 440,70<br>Białko ogółem [g] 88,60<br>Tłuszcz [g] 90,20<br>Węglowodany ogółem [g] 339,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40<br>Wapń [mg] 291,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 919,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,40<br>WW [Por] 33,80<br>Potas [mg] 3 379,70<br>Sód [mg] 8 123,80<br>Fosfor [mg] 1 233,10<br>Żelazo [mg] 12,70<br>Witamina B12 [ug] 3,60<br>Magnez [mg] 282,50<br>Witamina D [ug] 4,00         |

|                      |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 05.04.2026 niedziela | anoreksja Aniela        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem<br>wielkanoc 50 g   |              | zupa<br>pomidorowa z<br>ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlety sojowy<br>6szt 6 szt ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ</b> )<br>kasza<br>jęczmienna<br>100 g ( <b>GLU</b> )<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>staropolska 57<br>g<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>babka piaskowa<br>100 g                    |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>475,30</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>78,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 98,90</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 347,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 37,10</b><br><b>Wapń [mg] 393,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 093,30</b><br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 31,90</b><br><b>WW [Por] 34,60</b><br><b>Potas [mg] 3 142,80</b><br><b>Sód [mg] 7 020,90</b><br><b>Fosfor [mg] 1 346,40</b><br><b>Żelazo [mg] 16,00</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>2,90</b><br><b>Magnez [mg] 326,00</b><br><b>Witamina D [ug] 3,50</b>     |
|                      | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem<br>wielkanoc 50 g   |              | zupa<br>pomidorowa z<br>ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlety sojowy<br>6szt 6 szt ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1 szt 240 g<br>( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>babka piaskowa<br>100 g |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>922,80</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>115,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 107,80</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 404,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 38,00</b><br><b>Wapń [mg] 989,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 254,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 35,80</b><br><b>WW [Por] 40,30</b><br><b>Potas [mg] 5 054,40</b><br><b>Sód [mg] 7 893,20</b><br><b>Fosfor [mg] 2 346,60</b><br><b>Żelazo [mg] 23,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>36,10</b><br><b>Magnez [mg] 468,10</b><br><b>Witamina D [ug] 22,30</b> |
|                      | podstawowa młodzież     | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem<br>wielkanoc 50 g |              | zupa<br>pomidorowa z<br>ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>schab<br>duszony-nor<br>-projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kiełbasa<br>wiejska 100 g<br>ketchup -projekt<br>20 g<br>babka piaskowa<br>100 g                    |               | <b>Energia [kcal] 3</b><br><b>018,50</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>110,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 113,20</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 411,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 47,40</b><br><b>Wapń [mg] 795,10</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 199,20</b><br><b>Błonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 27,10</b><br><b>WW [Por] 41,20</b><br><b>Potas [mg] 4 320,10</b><br><b>Sód [mg] 10 048,10</b><br><b>Fosfor [mg] 1 737,70</b><br><b>Żelazo [mg] 15,50</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>5,60</b><br><b>Magnez [mg] 380,00</b><br><b>Witamina D [ug] 4,40</b>  |

|                      |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|----------------------|--------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 05.04.2026 niedziela | podstawowa mielona       | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g |              | zupa pomidorow a z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa wiejska 100 g<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> )<br>babka piaskowa 100 g                     |               | Energia [kcal] 3 015,80<br>Białko ogółem [g] 110,70<br>Tłuszcz [g] 113,70<br>Węglowodany ogółem [g] 408,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Wapń [mg] 799,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 160,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,60<br>WW [Por] 41,00<br>Potas [mg] 4 264,50<br>Sód [mg] 9 920,00<br>Fosfor [mg] 1 743,40<br>Żelazo [mg] 15,40<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 385,80<br>Witamina D [ug] 4,40 |
|                      | bezglutenowa             | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>buraczki wielkanocne 50 g   |              | zupa pomidorow a z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 100 g         |               | Energia [kcal] 2 444,10<br>Białko ogółem [g] 79,00<br>Tłuszcz [g] 98,40<br>Węglowodany ogółem [g] 326,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40<br>Wapń [mg] 343,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 102,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,90<br>WW [Por] 32,70<br>Potas [mg] 3 634,00<br>Sód [mg] 7 916,50<br>Fosfor [mg] 1 051,80<br>Żelazo [mg] 9,50<br>Witamina B12 [ug] 3,20<br>Magnez [mg] 258,80<br>Witamina D [ug] 3,60    |
|                      | niskokaloryczna miodzież | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa pomidorow a z ryżem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 200g 200 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka staropolska 57 g<br>szynka staropolska 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 150 g |               | Energia [kcal] 2 189,10<br>Białko ogółem [g] 92,20<br>Tłuszcz [g] 91,30<br>Węglowodany ogółem [g] 274,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 394,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,60<br>WW [Por] 27,50<br>Potas [mg] 3 942,00<br>Sód [mg] 11 090,10<br>Fosfor [mg] 1 296,50<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug] 3,20<br>Magnez [mg] 341,30<br>Witamina D [ug] 3,50  |

|                      |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
|----------------------|---------------------------------|---|---|--|--------------|---|---|--|
| 05.04.2026 niedziela | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g              | chleb bezglutenowy 30 g<br>serek homo b/laktozy 150 g                   | zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>schab duszony-dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 100 g | chleb bezglutenowy 30 g<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )                | <b>Energia [kcal] 2 735,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 106,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 108,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 350,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30</b><br><b>Wapń [mg] 362,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 174,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy [g] 29,90</b><br><b>WW [Por] 35,20</b><br><b>Potas [mg] 3 668,40</b><br><b>Sód [mg] 7 846,00</b><br><b>Fosfor [mg] 1 178,60</b><br><b>Żelazo [mg] 9,00</b><br><b>Witamina B12 [ug] 3,60</b><br><b>Magnez [mg] 259,20</b><br><b>Witamina D [ug] 3,40</b>      |
|                      | cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowy 6szt 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                          |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserw a rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>mandarynka 150 g         | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>konserw a rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> ) | <b>Energia [kcal] 3 059,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 136,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 132,60</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 367,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60</b><br><b>Wapń [mg] 1 369,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 368,50</b><br><b>Blonnik pokarmowy [g] 39,50</b><br><b>WW [Por] 36,40</b><br><b>Potas [mg] 5 858,40</b><br><b>Sód [mg] 9 195,10</b><br><b>Fosfor [mg] 2 928,00</b><br><b>Żelazo [mg] 26,60</b><br><b>Witamina B12 [ug] 52,80</b><br><b>Magnez [mg] 554,30</b><br><b>Witamina D [ug] 31,20</b> |
|                      | podstawowa b/laktozy            | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g |   | zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>schab duszony-nor -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g 250 g<br>kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa wiejska 100 g<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> )<br>babka piaskowa 100 g                 | produkt mleczny/owoc 1 szt  | <b>Energia [kcal] 2 777,00</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 102,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 387,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50</b><br><b>Wapń [mg] 301,60</b><br><b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 070,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy [g] 27,00</b><br><b>WW [Por] 38,70</b><br><b>Potas [mg] 3 692,30</b><br><b>Sód [mg] 9 667,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 398,60</b><br><b>Żelazo [mg] 15,10</b><br><b>Witamina B12 [ug] 4,00</b><br><b>Magnez [mg] 336,80</b><br><b>Witamina D [ug] 4,30</b>      |

|                         |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|----------------------|--|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 05.04.2026 niedziela    | anoreksja Ola        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>buraczki z<br>chrzanem<br>wielkanoc 50 g   |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>kotlety sojowy<br>6szt 6 szt ( <b>GLU,<br/>JAJ</b> )<br>kasza<br>jęczmienna<br>100 g ( <b>GLU</b> )<br>kapusta kiszona<br>zasmażana 130<br>g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>staropolska 57<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g<br>babka piaszkowa<br>100 g   |               | Energia [kcal] 2<br>463,50<br>Białko ogółem [g]<br>78,40<br>Tłuszcz [g] 98,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 344,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 37,00<br>Wapń [mg] 388,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 897,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,30<br>WW [Por] 34,40<br>Potas [mg] 2 857,90<br>Sód [mg] 6 599,60<br>Fosfor [mg] 1 327,90<br>Żelazo [mg] 15,70<br>Witamina B12 [ug]<br>2,90<br>Magnez [mg] 314,30<br>Witamina D [ug] 3,50     |
|                         | zupa mleczna kolacja |  |              |   |              | makaron na<br>mleku 500 ml<br>( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 376,90<br>Białko ogółem [g]<br>19,70<br>Tłuszcz [g] 10,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 52,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 551,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 32,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 709,30<br>Sód [mg] 213,70<br>Fosfor [mg] 445,00<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug]<br>1,90<br>Magnez [mg] 65,60<br>Witamina D [ug] 0,20                     |
| 06.04.2026 poniedziałek | podstawowa           | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>chrzan 20 g |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka<br>- nor-projekt<br>205 g ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>ogórka<br>kiszzonego 100<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>baleron 56 g<br>( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g |               | Energia [kcal] 3<br>008,60<br>Białko ogółem [g]<br>112,80<br>Tłuszcz [g] 115,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 408,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 49,50<br>Wapń [mg] 776,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 620,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,70<br>WW [Por] 40,70<br>Potas [mg] 5 243,00<br>Sód [mg] 6 468,50<br>Fosfor [mg] 1 807,20<br>Żelazo [mg] 12,80<br>Witamina B12 [ug]<br>3,30<br>Magnez [mg] 432,10<br>Witamina D [ug] 1,90 |

|                         |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|-----------------|---|---|--|---|---|---------------|---|
| 06.04.2026 poniedziałek | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ketchup -projekt 20 g |   | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g        |               | Energia [kcal] 2 880,00<br>Białko ogółem [g] 112,80<br>Tłuszcz [g] 99,50<br>Węglowodany ogółem [g] 413,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90<br>Wapń [mg] 802,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 872,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>WW [Por] 41,30<br>Potas [mg] 5 336,70<br>Sód [mg] 7 020,90<br>Fosfor [mg] 1 829,20<br>Żelazo [mg] 13,00<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 448,90<br>Witamina D [ug] 1,70 |
|                         | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     |   | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g<br>keks 100 g          |               | Energia [kcal] 2 853,50<br>Białko ogółem [g] 113,80<br>Tłuszcz [g] 99,20<br>Węglowodany ogółem [g] 410,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70<br>Wapń [mg] 925,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 533,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,70<br>WW [Por] 41,10<br>Potas [mg] 5 766,00<br>Sód [mg] 7 239,20<br>Fosfor [mg] 1 931,70<br>Żelazo [mg] 13,30<br>Witamina B12 [ug] 3,60<br>Magnez [mg] 461,00<br>Witamina D [ug] 2,00 |
|                         | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek homogenizowany naturalny 75 g ( <b>MLE</b> ) | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pomarańcza 250 g |               | Energia [kcal] 2 653,40<br>Białko ogółem [g] 109,30<br>Tłuszcz [g] 98,20<br>Węglowodany ogółem [g] 366,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 465,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 801,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,70<br>WW [Por] 36,40<br>Potas [mg] 5 131,90<br>Sód [mg] 7 269,30<br>Fosfor [mg] 1 686,30<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 2,60<br>Magnez [mg] 412,60<br>Witamina D [ug] 1,30 |

|                         |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------------|-------------------------|---|--|--|--------------|--|--|---|
| 06.04.2026 poniedziałek | cukrzyca niskotuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny 75<br>g ( <b>MLE</b> ) | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>drobno starta<br>100 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa -diety<br>niskotuszczowa<br>100 g<br>mandarynka<br>100 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2<br/>581,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>109,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 92,70</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 362,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 41,60</b><br><b>Wapń [mg] 491,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 3 316,30</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 38,40</b><br><b>WW [Por] 36,20</b><br><b>Potas [mg] 5 227,80</b><br><b>Sód [mg] 7 724,90</b><br><b>Fosfor [mg] 1 710,20</b><br><b>Żelazo [mg] 12,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,60</b><br><b>Magnez [mg] 424,30</b><br><b>Witamina D [ug] 1,30</b>   |
|                         | niskokaloryczna         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml   |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>mandarynka<br>100 g |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>233,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>94,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 316,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 41,20</b><br><b>Wapń [mg] 309,70</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 2 749,60</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 33,20</b><br><b>WW [Por] 31,30</b><br><b>Potas [mg] 4 756,10</b><br><b>Sód [mg] 6 507,20</b><br><b>Fosfor [mg] 1 407,00</b><br><b>Żelazo [mg] 11,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>1,70</b><br><b>Magnez [mg] 377,20</b><br><b>Witamina D [ug] 1,10</b>    |
|                         | wegetariańska           | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  |  | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierogi z<br>truskawkami<br>-projekt 350 g<br>budyń 200 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g       |  | <b>Energia [kcal] 3<br/>751,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>91,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 167,60</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 498,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 85,40</b><br><b>Wapń [mg] 1 455,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 908,40</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 30,00</b><br><b>WW [Por] 49,80</b><br><b>Potas [mg] 3 509,00</b><br><b>Sód [mg] 4 993,60</b><br><b>Fosfor [mg] 2 041,00</b><br><b>Żelazo [mg] 12,10</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>4,60</b><br><b>Magnez [mg] 345,60</b><br><b>Witamina D [ug] 1,70</b> |

|                         |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 06.04.2026 poniedziałek | bezglutenowa białkozy  | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>sałatka jarzynowa b/smietany 100 g<br>mandarynka 100 g |               | Energia [kcal] 2 242,00<br>Białko ogółem [g] 71,80<br>Tłuszcz [g] 88,70<br>Węglowodany ogółem [g] 309,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10<br>Wapń [mg] 222,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 807,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,70<br>WW [Por] 30,90<br>Potas [mg] 3 818,10<br>Sód [mg] 3 898,20<br>Fosfor [mg] 1 016,40<br>Żelazo [mg] 6,60<br>Witamina B12 [ug] 1,60<br>Magnez [mg] 244,50<br>Witamina D [ug] 1,30   |
|                         | dieta miksowana        | miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)   |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml         |              | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)  |               | Energia [kcal] 2 012,00<br>Białko ogółem [g] 115,70<br>Tłuszcz [g] 63,70<br>Węglowodany ogółem [g] 270,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80<br>Wapń [mg] 290,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 337,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>WW [Por] 27,10<br>Potas [mg] 5 161,00<br>Sód [mg] 4 351,40<br>Fosfor [mg] 1 682,50<br>Żelazo [mg] 13,50<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 371,10<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | zupa mleczna śniadanie | kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)   |              |  |              |  |               |   |

|                         |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 06.04.2026 poniedziałek | bogatobreszkowa                   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 3 059,70<br>Białko ogółem [g] 114,60<br>Tłuszcz [g] 110,40<br>Węglowodany ogółem [g] 437,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80<br>Wapń [mg] 823,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 022,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,90<br>WW [Por] 43,70<br>Potas [mg] 5 866,30<br>Sód [mg] 7 032,80<br>Fosfor [mg] 1 869,20<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 463,30<br>Witamina D [ug] 1,70  |
|                         | niskobiałkowa/potasu/sodu         | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g                  |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g  |               | Energia [kcal] 2 860,90<br>Białko ogółem [g] 112,50<br>Tłuszcz [g] 99,30<br>Węglowodany ogółem [g] 409,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90<br>Wapń [mg] 798,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 853,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,60<br>WW [Por] 40,90<br>Potas [mg] 5 276,40<br>Sód [mg] 6 809,60<br>Fosfor [mg] 1 818,30<br>Żelazo [mg] 12,80<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 442,80<br>Witamina D [ug] 1,70   |
|                         | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierogi z truskawkami -projekt 350 g<br>budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g                              |               | Energia [kcal] 3 751,90<br>Białko ogółem [g] 91,30<br>Tłuszcz [g] 167,60<br>Węglowodany ogółem [g] 498,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 85,40<br>Wapń [mg] 1 455,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 908,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,00<br>WW [Por] 49,80<br>Potas [mg] 3 509,00<br>Sód [mg] 4 993,60<br>Fosfor [mg] 2 041,00<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 4,60<br>Magnez [mg] 345,60<br>Witamina D [ug] 1,70 |

|                         |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------------|-------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 06.04.2026 poniedziałek | anoreksja Milena        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>300 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>pierś z kurczaka<br>- nor-projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>sałatka z<br>ogórka<br>kiszzonego 100<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g |               | Energia [kcal] 2<br>436,60<br>Białko ogółem [g]<br>93,30<br>Tłuszcz [g] 97,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 319,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,60<br>Wapń [mg] 229,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 470,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,80<br>WW [Por] 31,80<br>Potas [mg] 3 616,00<br>Sód [mg] 6 286,80<br>Fosfor [mg] 1 288,40<br>Żelazo [mg] 10,30<br>Witamina B12 [ug]<br>1,60<br>Magnez [mg] 322,20<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | anoreksja Aniela        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>300 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>pierś z kurczaka<br>- nor-projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>ziemniaki 4 szt<br>4 szt<br>sałatka z<br>ogórka<br>kiszzonego 100<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g |               | Energia [kcal] 2<br>454,60<br>Białko ogółem [g]<br>93,80<br>Tłuszcz [g] 97,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 324,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,50<br>Wapń [mg] 229,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 471,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,30<br>WW [Por] 32,30<br>Potas [mg] 4 103,20<br>Sód [mg] 6 177,90<br>Fosfor [mg] 1 326,20<br>Żelazo [mg] 10,50<br>Witamina B12 [ug]<br>1,60<br>Magnez [mg] 341,10<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                         | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierogi z<br>truskawkami<br>-projekt 350 g<br>jogurt b/laktozy<br>150 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>b/śmietany 100<br>g<br>piernik 100 g           |               | Energia [kcal] 3<br>101,20<br>Białko ogółem [g]<br>88,00<br>Tłuszcz [g] 117,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 451,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 56,80<br>Wapń [mg] 507,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 820,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,20<br>WW [Por] 45,10<br>Potas [mg] 2 971,30<br>Sód [mg] 4 426,40<br>Fosfor [mg] 946,40<br>Żelazo [mg] 11,10<br>Witamina B12 [ug]<br>1,00<br>Magnez [mg] 283,80<br>Witamina D [ug] 1,40  |

|                         |                     | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------------|---------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 06.04.2026 poniedziałek | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>ketchup -projekt 20 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>baleron 56 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g |               | Energia [kcal] 3 023,90<br>Białko ogółem [g] 112,80<br>Tłuszcz [g] 115,80<br>Węglowodany ogółem [g] 411,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60<br>Wapń [mg] 771,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 717,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,60<br>WW [Por] 41,00<br>Potas [mg] 5 323,80<br>Sód [mg] 6 683,20<br>Fosfor [mg] 1 807,80<br>Żelazo [mg] 13,10<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 434,90<br>Witamina D [ug] 1,90 |
|                         | podstawowa mielona  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>chrzan 20 g                                |              | zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>baleron 56 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g |               | Energia [kcal] 3 008,60<br>Białko ogółem [g] 112,80<br>Tłuszcz [g] 115,60<br>Węglowodany ogółem [g] 408,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50<br>Wapń [mg] 776,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 620,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,70<br>WW [Por] 40,70<br>Potas [mg] 5 243,00<br>Sód [mg] 6 468,50<br>Fosfor [mg] 1 807,20<br>Żelazo [mg] 12,80<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 432,10<br>Witamina D [ug] 1,90 |
|                         | bezglutenowa        | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa jarzynowa z ziemniakami bezglutenowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka 100 g                  |               | Energia [kcal] 2 571,90<br>Białko ogółem [g] 77,50<br>Tłuszcz [g] 104,90<br>Węglowodany ogółem [g] 352,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20<br>Wapń [mg] 254,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 900,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,90<br>WW [Por] 35,20<br>Potas [mg] 4 679,30<br>Sód [mg] 5 203,40<br>Fosfor [mg] 1 158,50<br>Żelazo [mg] 8,00<br>Witamina B12 [ug] 1,60<br>Magnez [mg] 303,50<br>Witamina D [ug] 1,40   |

|                         |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA |  |
|-------------------------|---------------------------------|---|--|--|--------------|---|--|------|--|
| 06.04.2026 poniedziałek | niskokaloryczna młodzię         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>mandarynka<br>100 g        |  |      | Energia [kcal] 2<br>233,90<br>Białko ogółem [g]<br>94,10<br>Tłuszcz [g] 79,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 316,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,20<br>Wapń [mg] 309,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 749,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 33,20<br>WW [Por] 31,30<br>Potas [mg] 4 566,10<br>Sód [mg] 6 507,20<br>Fosfor [mg] 1 407,00<br>Żelazo [mg] 11,30<br>Witamina B12 [ug]<br>1,70<br>Magnez [mg] 377,20<br>Witamina D [ug] 1,10    |
|                         | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  | chleb<br>bezglutenowy<br>30 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g                               | zupa jarzynowa<br>z ziemniakami<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>SEL</b> )<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml        |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb<br>bezglutenowy<br>150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>bezglutenowa<br>57 g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>b/śmietany 100<br>g<br>mandarynka<br>100 g                | chleb<br>bezglutenowy<br>30 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )                    |      | Energia [kcal] 2<br>652,20<br>Białko ogółem [g]<br>97,00<br>Tłuszcz [g] 104,70<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 353,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 40,50<br>Wapń [mg] 254,40<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 3 184,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 36,80<br>WW [Por] 35,40<br>Potas [mg] 4 498,10<br>Sód [mg] 4 954,50<br>Fosfor [mg] 1 193,70<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug]<br>2,30<br>Magnez [mg] 289,70<br>Witamina D [ug] 2,20    |
|                         | cukrzyca wegetariańska          | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba<br>125 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny 75<br>g ( <b>MLE</b> ) | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>GLU,<br/>MLE, SEL</b> )<br>pierogi ruskie<br>-projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE</b> )<br>budyń b/cukru<br>200 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml   |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>mandarynka<br>150 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) |      | Energia [kcal] 3<br>187,60<br>Białko ogółem [g]<br>93,40<br>Tłuszcz [g] 142,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 413,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 62,80<br>Wapń [mg] 1 106,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 567,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,90<br>WW [Por] 41,40<br>Potas [mg] 3 585,90<br>Sód [mg] 6 541,40<br>Fosfor [mg] 1 987,20<br>Żelazo [mg] 10,60<br>Witamina B12 [ug]<br>4,10<br>Magnez [mg] 338,30<br>Witamina D [ug] 1,30 |

|                         |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------------|----------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 06.04.2026 poniedziałek | podstawowa b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>chrzan 20 g             |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka<br>- nor-projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>ogórka<br>kiszzonego 100<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>baleron 56 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>sałatka<br>jarzynowa<br>b/śmietany 100<br>g<br>piernik 100 g |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>718,90<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>98,70<br><b>Tłuszcz [g]</b> 101,20<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 383,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,00<br><b>Wapń [mg]</b> 285,80<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 1 760,90<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 33,90<br><b>WW [Por]</b> 38,20<br><b>Potas [mg]</b> 4 830,30<br><b>Sód [mg]</b> 7 213,40<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 461,30<br><b>Żelazo [mg]</b> 12,50<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>1,70<br><b>Magnez [mg]</b> 395,80<br><b>Witamina D [ug]</b> 1,70 |
|                         | anoreksja Ola        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło 20g 20 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |              | zupa barszcz<br>biały z<br>ziemniakami<br>300 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>pierś z kurczaka<br>- nor-projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>sałatka z<br>ogórka<br>kiszzonego 100<br>g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>sałatka<br>jarzynowa<br>-dieta 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>piernik 100 g                 |               | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>429,70<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>92,90<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97,80<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 317,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 41,60<br><b>Wapń [mg]</b> 227,30<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 1 430,80<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 25,30<br><b>WW [Por]</b> 31,60<br><b>Potas [mg]</b> 3 474,30<br><b>Sód [mg]</b> 6 282,80<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 278,90<br><b>Żelazo [mg]</b> 10,10<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>1,60<br><b>Magnez [mg]</b> 318,70<br><b>Witamina D [ug]</b> 1,50  |
|                         | zupa męczna kolacja  |  |              |  |              | ryż na mleku<br>500 ml ( <b>MLE</b> )   |               | <b>Energia [kcal]</b> 358,10<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>17,10<br><b>Tłuszcz [g]</b> 9,30<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 52,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 5,40<br><b>Wapń [mg]</b> 544,00<br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug]</b> 112,50<br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g]</b> 1,00<br><b>WW [Por]</b> 5,40<br><b>Potas [mg]</b> 678,90<br><b>Sód [mg]</b> 204,90<br><b>Fosfor [mg]</b> 441,00<br><b>Żelazo [mg]</b> 0,80<br><b>Witamina B12 [ug]</b><br>1,80<br><b>Magnez [mg]</b> 59,20<br><b>Witamina D [ug]</b> 0,10                      |

|                   |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 07.04.2026 wtorek | podstawowa      | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g<br>sałata -projekt 15 g    |               | Energia [kcal] 2 848,20<br>Białko ogółem [g] 127,10<br>Tłuszcz [g] 102,90<br>Węglowodany ogółem [g] 375,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90<br>Wapń [mg] 1 329,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 201,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,00<br>WW [Por] 37,70<br>Potas [mg] 3 590,60<br>Sód [mg] 7 063,80<br>Fosfor [mg] 2 308,80<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug] 21,80<br>Magnez [mg] 358,30<br>Witamina D [ug] 10,80 |
|                   | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 729,50<br>Białko ogółem [g] 126,60<br>Tłuszcz [g] 89,00<br>Węglowodany ogółem [g] 377,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10<br>Wapń [mg] 1 050,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 386,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,80<br>WW [Por] 37,90<br>Potas [mg] 3 652,80<br>Sód [mg] 6 890,60<br>Fosfor [mg] 2 228,80<br>Żelazo [mg] 9,60<br>Witamina B12 [ug] 9,00<br>Magnez [mg] 377,70<br>Witamina D [ug] 1,40     |
|                   | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera drobno starta 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 704,70<br>Białko ogółem [g] 126,90<br>Tłuszcz [g] 85,80<br>Węglowodany ogółem [g] 377,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Wapń [mg] 1 064,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 359,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,80<br>WW [Por] 37,90<br>Potas [mg] 3 669,60<br>Sód [mg] 5 730,30<br>Fosfor [mg] 2 238,80<br>Żelazo [mg] 9,60<br>Witamina B12 [ug] 9,10<br>Magnez [mg] 370,40<br>Witamina D [ug] 1,40     |

|                   |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| 07.04.2026 wtorek | cukrzyca                 | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ser topiony<br>1/2szt 50 g<br>( <b>MLE</b> ) | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml     | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g<br>sałata -projekt<br>15 g      |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>877,60</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>134,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 114,70</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 352,40</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 56,20<br>Wapń [mg] 1 055,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 429,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 29,20<br>WW [Por] 35,20<br>Potas [mg] 3 368,80<br>Sód [mg] 7 602,80<br>Fosfor [mg] 2 430,50<br>Żelazo [mg] 13,90<br>Witamina B12 [ug]<br>21,60<br>Magnez [mg] 352,50<br>Witamina D [ug] 10,90 |
|                   | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )           | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera drobno<br>starta 100 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml      |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g | <b>Energia [kcal] 2<br/>658,30</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>138,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,70</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 356,30</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 658,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 522,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,00<br>WW [Por] 35,60<br>Potas [mg] 3 489,50<br>Sód [mg] 5 873,00<br>Fosfor [mg] 2 196,40<br>Żelazo [mg] 10,70<br>Witamina B12 [ug]<br>8,80<br>Magnez [mg] 361,60<br>Witamina D [ug] 1,40      |
|                   | niskokaloryczna          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem<br>300 ml ( <b>GLU,<br/>JAJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |  | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>169,60</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>108,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,30</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 274,50</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 498,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 179,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 22,90<br>WW [Por] 27,50<br>Potas [mg] 2 885,00<br>Sód [mg] 6 429,10<br>Fosfor [mg] 1 772,00<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug]<br>7,30<br>Magnez [mg] 303,40<br>Witamina D [ug] 1,30       |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|------------------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 07.04.2026 wtorek | vegetariańska          | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z ziemniakow 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 642,40<br>Białko ogółem [g] 109,10<br>Tłuszcz [g] 111,50<br>Węglowodany ogółem [g] 325,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30<br>Wapń [mg] 1 742,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 520,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 32,70<br>Potas [mg] 3 516,00<br>Sód [mg] 5 275,80<br>Fosfor [mg] 2 647,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 22,80<br>Magnez [mg] 331,80<br>Witamina D [ug] 13,30 |
|                   | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g                         |               | Energia [kcal] 2 431,00<br>Białko ogółem [g] 95,00<br>Tłuszcz [g] 90,40<br>Węglowodany ogółem [g] 321,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10<br>Wapń [mg] 158,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 174,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>WW [Por] 32,40<br>Potas [mg] 2 349,90<br>Sód [mg] 4 945,50<br>Fosfor [mg] 1 169,20<br>Żelazo [mg] 4,50<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 210,70<br>Witamina D [ug] 1,00        |
|                   | dieta miksowana        | miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )   |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml           |              | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 2 179,00<br>Białko ogółem [g] 124,10<br>Tłuszcz [g] 73,80<br>Węglowodany ogółem [g] 279,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70<br>Wapń [mg] 501,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 408,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,40<br>WW [Por] 28,10<br>Potas [mg] 3 610,50<br>Sód [mg] 3 188,50<br>Fosfor [mg] 1 890,70<br>Żelazo [mg] 13,80<br>Witamina B12 [ug] 6,50<br>Magnez [mg] 349,40<br>Witamina D [ug] 1,50      |

|                   |                           | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|---------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 07.04.2026 wtorek | zupa mleczna śniadanie    | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |              |  |              |   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                    |
|                   | bogatobreszkowa           | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 2 911,80<br>Białko ogółem [g] 128,90<br>Tłuszcz [g] 100,50<br>Węglowodany ogółem [g] 402,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50<br>Wapń [mg] 1 078,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 525,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,90<br>WW [Por] 40,40<br>Potas [mg] 4 200,40<br>Sód [mg] 7 286,20<br>Fosfor [mg] 2 343,10<br>Żelazo [mg] 11,30<br>Witamina B12 [ug] 9,00<br>Magnez [mg] 424,50<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>sałata -projekt 15 g   |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g  |               | Energia [kcal] 2 486,00<br>Białko ogółem [g] 113,50<br>Tłuszcz [g] 80,90<br>Węglowodany ogółem [g] 346,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30<br>Wapń [mg] 567,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 246,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,20<br>WW [Por] 34,70<br>Potas [mg] 2 938,50<br>Sód [mg] 6 705,60<br>Fosfor [mg] 1 874,60<br>Żelazo [mg] 8,90<br>Witamina B12 [ug] 7,40<br>Magnez [mg] 325,40<br>Witamina D [ug] 1,30     |

|                   |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 07.04.2026 wtorek | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z ziemniaków 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>konserwa rybna 1/2 szt 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 642,40<br>Białko ogółem [g] 109,10<br>Tłuszcz [g] 111,50<br>Węglowodany ogółem [g] 325,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30<br>Wapń [mg] 1 742,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 520,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>WW [Por] 32,70<br>Potas [mg] 3 516,00<br>Sód [mg] 5 275,80<br>Fosfor [mg] 2 647,90<br>Żelazo [mg] 14,20<br>Witamina B12 [ug] 22,80<br>Magnez [mg] 331,80<br>Witamina D [ug] 13,30 |
|                   | anoreksja Milena                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g  |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g    |               | Energia [kcal] 2 344,10<br>Białko ogółem [g] 110,20<br>Tłuszcz [g] 80,20<br>Węglowodany ogółem [g] 314,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20<br>Wapń [mg] 559,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 286,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,20<br>WW [Por] 31,50<br>Potas [mg] 2 991,40<br>Sód [mg] 6 475,00<br>Fosfor [mg] 1 825,30<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug] 7,40<br>Magnez [mg] 311,50<br>Witamina D [ug] 1,30       |
|                   | anoreksja Aniela                  | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek<br>homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g  |              | zupa neapolitańska z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g    |               | Energia [kcal] 2 344,10<br>Białko ogółem [g] 110,20<br>Tłuszcz [g] 80,20<br>Węglowodany ogółem [g] 314,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20<br>Wapń [mg] 559,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 286,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,20<br>WW [Por] 31,50<br>Potas [mg] 2 991,40<br>Sód [mg] 6 475,00<br>Fosfor [mg] 1 825,30<br>Żelazo [mg] 8,50<br>Witamina B12 [ug] 7,40<br>Magnez [mg] 311,50<br>Witamina D [ug] 1,30       |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 07.04.2026 wtorek | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z<br>ziemniaków 250<br>g ( <b>JAJ</b> )<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>284,80<br>Białko ogółem [g]<br>105,30<br>Tłuszcz [g] 91,50<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 285,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 35,50<br>Wapń [mg] 774,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 213,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 27,70<br>WW [Por] 28,70<br>Potas [mg] 2 782,40<br>Sód [mg] 3 683,80<br>Fosfor [mg] 1 515,20<br>Żelazo [mg] 13,00<br>Witamina B12 [ug]<br>19,20<br>Magnez [mg] 255,00<br>Witamina D [ug] 12,80    |
|                   | podstawowa młodzież     | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g<br>sałata -projekt<br>15 g    |               | Energia [kcal] 2<br>848,20<br>Białko ogółem [g]<br>127,10<br>Tłuszcz [g] 102,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 375,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 50,90<br>Wapń [mg] 1 329,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 201,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,00<br>WW [Por] 37,70<br>Potas [mg] 3 590,60<br>Sód [mg] 7 063,80<br>Fosfor [mg] 2 308,80<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug]<br>21,80<br>Magnez [mg] 358,30<br>Witamina D [ug] 10,80 |
|                   | podstawowa mielona      | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g<br>sałata -projekt<br>15 g    |               | Energia [kcal] 2<br>848,20<br>Białko ogółem [g]<br>127,10<br>Tłuszcz [g] 102,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 375,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 50,90<br>Wapń [mg] 1 329,30<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 201,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,00<br>WW [Por] 37,70<br>Potas [mg] 3 590,60<br>Sód [mg] 7 063,80<br>Fosfor [mg] 2 308,80<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug]<br>21,80<br>Magnez [mg] 358,30<br>Witamina D [ug] 10,80 |

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                      | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                    | SUMA   |
|-------------------|---------------------------------|---|---|--|--------------|--|--|--|
| 07.04.2026 wtorek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g        |  | Energia [kcal] 2 395,00<br>Białko ogółem [g] 90,50<br>Tłuszcz [g] 87,40<br>Węglowodany ogółem [g] 323,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00<br>Wapń [mg] 278,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 207,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>WW [Por] 32,50<br>Potas [mg] 2 469,90<br>Sód [mg] 5 515,50<br>Fosfor [mg] 1 379,20<br>Żelazo [mg] 4,60<br>Witamina B12 [ug] 6,60<br>Magnez [mg] 222,70<br>Witamina D [ug] 1,10  |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g<br>pomidor 50 g 50 g       |   | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml           |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>sałata -projekt 15 g |  | Energia [kcal] 2 169,60<br>Białko ogółem [g] 108,60<br>Tłuszcz [g] 79,30<br>Węglowodany ogółem [g] 274,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 498,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 179,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,90<br>WW [Por] 27,50<br>Potas [mg] 2 885,00<br>Sód [mg] 6 429,10<br>Fosfor [mg] 1 772,00<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug] 7,30<br>Magnez [mg] 303,40<br>Witamina D [ug] 1,30 |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g                 | chleb bezglutenowy 30 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE) | zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g    | chleb bezglutenowy 30 g<br>pasta z kurczaka 50 g | Energia [kcal] 2 669,00<br>Białko ogółem [g] 114,30<br>Tłuszcz [g] 99,10<br>Węglowodany ogółem [g] 342,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50<br>Wapń [mg] 223,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 436,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,50<br>WW [Por] 34,60<br>Potas [mg] 2 653,50<br>Sód [mg] 5 034,60<br>Fosfor [mg] 1 412,70<br>Żelazo [mg] 5,30<br>Witamina B12 [ug] 6,90<br>Magnez [mg] 233,30<br>Witamina D [ug] 1,10 |

|                   |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|------------------------|--|--|--|--------------|---|--|--|
| 07.04.2026 wtorek | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ser topiony<br>1/2szt 50 g<br>( <b>MLE</b> ) | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z<br>ziemniaków 250<br>g ( <b>JAJ</b> )<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml   |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2<br/>748,70</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>112,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 133,60</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 302,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 65,40</b><br><b>Wapń [mg] 1 504,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 521,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 30,00</b><br><b>WW [Por] 30,20</b><br><b>Potas [mg] 3 086,40</b><br><b>Sód [mg] 5 987,00</b><br><b>Fosfor [mg] 2 737,50</b><br><b>Żelazo [mg] 14,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>22,10</b><br><b>Magnez [mg] 313,10</b><br><b>Witamina D [ug] 13,40</b> |
|                   | podstawowa b/laktozy   | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>pomidor 50 g 50<br>g   |  | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>konserw a rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> )<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g<br>sałata -projekt<br>15 g                 |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>607,10</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>120,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 99,40</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 330,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 42,30</b><br><b>Wapń [mg] 728,60</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 068,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 26,00</b><br><b>WW [Por] 33,20</b><br><b>Potas [mg] 2 898,00</b><br><b>Sód [mg] 6 312,80</b><br><b>Fosfor [mg] 1 754,10</b><br><b>Żelazo [mg] 12,00</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>19,20</b><br><b>Magnez [mg] 297,50</b><br><b>Witamina D [ug] 10,60</b>    |
|                   | anoreksja Ola          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g<br>36 g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g |  | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem<br>300 ml ( <b>GLU,<br/>JAJ, MLE,<br/>SEL</b> )<br>gulasz z indyka<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 150 g<br>( <b>SEL</b> )<br>surówka z<br>selera 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g         |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>364,60</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>103,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 103,80</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 279,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 60,60</b><br><b>Wapń [mg] 938,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 249,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 28,10</b><br><b>WW [Por] 27,80</b><br><b>Potas [mg] 3 173,70</b><br><b>Sód [mg] 5 854,00</b><br><b>Fosfor [mg] 2 037,10</b><br><b>Żelazo [mg] 10,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>4,40</b><br><b>Magnez [mg] 279,80</b><br><b>Witamina D [ug] 1,80</b>     |

|                   |   | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|---|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 07.04.2026 wtorek | wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z ziemniaków 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                             |              |         |               | Energia [kcal] 572,90<br>Białko ogółem [g] 23,30<br>Tłuszcz [g] 17,90<br>Węglowodany ogółem [g] 91,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40<br>Wapń [mg] 327,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 523,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,00<br>WW [Por] 9,20<br>Potas [mg] 1 515,20<br>Sód [mg] 1 967,50<br>Fosfor [mg] 544,50<br>Żelazo [mg] 4,10<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 101,80<br>Witamina D [ug] 2,10    |
|                   | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |           |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml         |              |         |               | Energia [kcal] 860,70<br>Białko ogółem [g] 46,30<br>Tłuszcz [g] 23,30<br>Węglowodany ogółem [g] 125,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40<br>Wapń [mg] 299,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,10<br>WW [Por] 12,60<br>Potas [mg] 1 422,10<br>Sód [mg] 3 911,40<br>Fosfor [mg] 733,90<br>Żelazo [mg] 3,10<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 133,10<br>Witamina D [ug] 0,20 |
|                   | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy  |           |              | zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 868,10<br>Białko ogółem [g] 39,40<br>Tłuszcz [g] 19,40<br>Węglowodany ogółem [g] 143,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00<br>Wapń [mg] 120,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 540,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 14,40<br>Potas [mg] 1 406,20<br>Sód [mg] 4 102,60<br>Fosfor [mg] 611,50<br>Żelazo [mg] 2,90<br>Witamina B12 [ug] 1,20<br>Magnez [mg] 127,60<br>Witamina D [ug] 0,10  |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 07.04.2026 wtorek | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml    |              |         |               | Energia [kcal] 927,00<br>Białko ogółem [g] 46,40<br>Tłuszcz [g] 23,40<br>Węglowodany ogółem [g] 142,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40<br>Wapń [mg] 299,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 14,30<br>Potas [mg] 1 438,50<br>Sód [mg] 3 911,80<br>Fosfor [mg] 735,00<br>Żelazo [mg] 3,20<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 133,50<br>Witamina D [ug] 0,20 |
|                   | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 927,00<br>Białko ogółem [g] 46,40<br>Tłuszcz [g] 23,40<br>Węglowodany ogółem [g] 142,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40<br>Wapń [mg] 299,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 14,30<br>Potas [mg] 1 438,50<br>Sód [mg] 3 911,80<br>Fosfor [mg] 735,00<br>Żelazo [mg] 3,20<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 133,50<br>Witamina D [ug] 0,20 |
|                   | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 927,00<br>Białko ogółem [g] 46,40<br>Tłuszcz [g] 23,40<br>Węglowodany ogółem [g] 142,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40<br>Wapń [mg] 299,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 14,30<br>Potas [mg] 1 438,50<br>Sód [mg] 3 911,80<br>Fosfor [mg] 735,00<br>Żelazo [mg] 3,20<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 133,50<br>Witamina D [ug] 0,20 |

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|--|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 07.04.2026 wtorek | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |  |              | zupa neapolitańska z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z indyka podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ryż 200 g<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |   |               | Energia [kcal] 927,00<br>Białko ogółem [g] 46,40<br>Tłuszcz [g] 23,40<br>Węglowodany ogółem [g] 142,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40<br>Wapń [mg] 299,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 511,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 14,30<br>Potas [mg] 1 438,50<br>Sód [mg] 3 911,80<br>Fosfor [mg] 735,00<br>Żelazo [mg] 3,20<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 133,50<br>Witamina D [ug] 0,20            |
|                   | zupa mleczna kolacja                   |  |              |   |              | ryż na mleku 500 ml ( <b>MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 358,10<br>Białko ogółem [g] 17,10<br>Tłuszcz [g] 9,30<br>Węglowodany ogółem [g] 52,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 544,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 678,90<br>Sód [mg] 204,90<br>Fosfor [mg] 441,00<br>Żelazo [mg] 0,80<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 59,20<br>Witamina D [ug] 0,10                      |
| 08.04.2026 środa  | podstawowa                             | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>ogórek świeży 50 g |               | Energia [kcal] 2 832,10<br>Białko ogółem [g] 107,40<br>Tłuszcz [g] 119,90<br>Węglowodany ogółem [g] 357,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,80<br>Wapń [mg] 1 427,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 750,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>WW [Por] 35,80<br>Potas [mg] 4 259,20<br>Sód [mg] 5 820,30<br>Fosfor [mg] 2 211,20<br>Żelazo [mg] 13,60<br>Witamina B12 [ug] 6,10<br>Magnez [mg] 370,50<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                  |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|-----------------|--|---|---|--|---|---------------|---|
| 08.04.2026 środa | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                        |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 598,10<br>Białko ogółem [g] 104,50<br>Tłuszcz [g] 98,80<br>Węglowodany ogółem [g] 345,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60<br>Wapń [mg] 863,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 224,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,00<br>WW [Por] 34,60<br>Potas [mg] 4 285,10<br>Sód [mg] 7 429,90<br>Fosfor [mg] 1 750,60<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 365,10<br>Witamina D [ug] 1,80 |
|                  | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                        |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 598,10<br>Białko ogółem [g] 104,50<br>Tłuszcz [g] 98,80<br>Węglowodany ogółem [g] 345,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60<br>Wapń [mg] 863,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 224,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,00<br>WW [Por] 34,60<br>Potas [mg] 4 285,10<br>Sód [mg] 7 429,90<br>Fosfor [mg] 1 750,60<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 365,10<br>Witamina D [ug] 1,80 |
|                  | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>ryba w folii z jarzynami 80 g | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 638,30<br>Białko ogółem [g] 123,70<br>Tłuszcz [g] 99,90<br>Węglowodany ogółem [g] 337,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50<br>Wapń [mg] 966,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 976,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,80<br>WW [Por] 33,70<br>Potas [mg] 4 429,00<br>Sód [mg] 8 351,30<br>Fosfor [mg] 2 142,70<br>Żelazo [mg] 11,50<br>Witamina B12 [ug] 9,40<br>Magnez [mg] 425,20<br>Witamina D [ug] 1,60 |

|                  |                          | Śniadanie   | 2. śniadanie                               | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                     | SUMA  |
|------------------|--------------------------|---|--|---|--------------|---|---|---|
| 08.04.2026 środa | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                    | chleb 30 g (GLU)<br>jogurt naturalny 150 g | zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU)<br>ryba w folii z jarzynami 80 g | Energia [kcal] 2 570,00<br>Białko ogółem [g] 123,60<br>Tłuszcz [g] 93,10<br>Węglowodany ogółem [g] 335,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40<br>Wapń [mg] 671,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 889,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,80<br>WW [Por] 33,50<br>Potas [mg] 4 458,70<br>Sód [mg] 7 739,80<br>Fosfor [mg] 2 058,20<br>Żelazo [mg] 11,30<br>Witamina B12 [ug] 9,00<br>Magnez [mg] 416,50<br>Witamina D [ug] 1,60   |
|                  | niskokaloryczna          | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                  |  | zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml               |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |   | Energia [kcal] 2 257,80<br>Białko ogółem [g] 90,80<br>Tłuszcz [g] 91,10<br>Węglowodany ogółem [g] 291,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60<br>Wapń [mg] 680,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 685,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>WW [Por] 29,20<br>Potas [mg] 3 526,30<br>Sód [mg] 7 872,20<br>Fosfor [mg] 1 511,30<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 320,10<br>Witamina D [ug] 1,40    |
|                  | wegetariańska            | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g |  | zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>nalesniki z serem białym-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>marmolada 80 g<br>pomidor 50 g 50 g            |   | Energia [kcal] 3 266,30<br>Białko ogółem [g] 115,90<br>Tłuszcz [g] 116,60<br>Węglowodany ogółem [g] 457,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70<br>Wapń [mg] 1 644,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 094,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,70<br>WW [Por] 46,10<br>Potas [mg] 2 842,50<br>Sód [mg] 5 035,70<br>Fosfor [mg] 1 992,30<br>Żelazo [mg] 8,90<br>Witamina B12 [ug] 7,30<br>Magnez [mg] 294,00<br>Witamina D [ug] 1,10 |

|                  |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 08.04.2026 środa | bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa ryżowa 400 ml (SEL)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jablek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 420,40<br>Białko ogółem [g] 81,60<br>Tłuszcz [g] 102,10<br>Węglowodany ogółem [g] 307,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50<br>Wapń [mg] 187,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 032,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>WW [Por] 30,90<br>Potas [mg] 3 118,40<br>Sód [mg] 4 050,20<br>Fosfor [mg] 878,20<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug] 3,00<br>Magnez [mg] 195,40<br>Witamina D [ug] 1,80    |
|                  | dieta miksowana        | miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)   |              | zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jablek 400 ml |              | miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)  |               | Energia [kcal] 2 069,70<br>Białko ogółem [g] 105,80<br>Tłuszcz [g] 90,10<br>Węglowodany ogółem [g] 232,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10<br>Wapń [mg] 243,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 993,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,50<br>WW [Por] 23,40<br>Potas [mg] 4 083,30<br>Sód [mg] 5 347,00<br>Fosfor [mg] 1 445,10<br>Żelazo [mg] 13,10<br>Witamina B12 [ug] 6,50<br>Magnez [mg] 317,70<br>Witamina D [ug] 2,30 |
|                  | zupa mleczna śniadanie | kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)  |              |  |              |  |               |   |

|                  |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 08.04.2026 środa | bogatobreszkowa                   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa<br>szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta<br>pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 777,80<br>Białko ogółem [g] 106,30<br>Tłuszcz [g] 109,80<br>Węglowodany ogółem [g] 368,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40<br>Wapń [mg] 884,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 374,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,70<br>WW [Por] 37,10<br>Potas [mg] 4 814,70<br>Sód [mg] 7 441,90<br>Fosfor [mg] 1 790,70<br>Żelazo [mg] 13,30<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 379,50<br>Witamina D [ug] 1,80  |
|                  | niskobiałkowa/potasu/sodu         | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kiełbasa<br>szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek świeży 50 g   |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta<br>pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>sałata -projekt 15 g                                     |               | Energia [kcal] 2 353,60<br>Białko ogółem [g] 91,20<br>Tłuszcz [g] 90,80<br>Węglowodany ogółem [g] 314,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80<br>Wapń [mg] 383,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 041,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>WW [Por] 31,40<br>Potas [mg] 3 484,40<br>Sód [mg] 7 246,60<br>Fosfor [mg] 1 397,60<br>Żelazo [mg] 11,40<br>Witamina B12 [ug] 4,00<br>Magnez [mg] 312,80<br>Witamina D [ug] 1,70    |
|                  | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                   |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>nalesniki z serem białym-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada 80 g<br>pomidor 50 g 50 g   |               | Energia [kcal] 3 266,30<br>Białko ogółem [g] 115,90<br>Tłuszcz [g] 116,60<br>Węglowodany ogółem [g] 457,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70<br>Wapń [mg] 1 644,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 094,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,70<br>WW [Por] 46,10<br>Potas [mg] 2 842,50<br>Sód [mg] 5 035,70<br>Fosfor [mg] 1 992,30<br>Żelazo [mg] 8,90<br>Witamina B12 [ug] 7,30<br>Magnez [mg] 294,00<br>Witamina D [ug] 1,10 |

|                  |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|-------------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|--|
| 08.04.2026 środa | anoreksja Milena        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa grysikowa<br>300 ml ( <b>GLU</b> )<br>rozbratle<br>woł-drobiowe<br>duszone z<br>jarzynami<br>-projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml      |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>ogórek świeży<br>50 g |               | Energia [kcal] 2<br>446,20<br>Białko ogółem [g]<br>93,90<br>Tłuszcz [g] 116,10<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 281,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 58,20<br>Wapń [mg] 932,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 599,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,30<br>WW [Por] 28,00<br>Potas [mg] 3 538,50<br>Sód [mg] 7 770,80<br>Fosfor [mg] 1 780,20<br>Żelazo [mg] 12,40<br>Witamina B12 [ug]<br>4,60<br>Magnez [mg] 315,40<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                  | anoreksja Aniela        | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa grysikowa<br>300 ml ( <b>GLU</b> )<br>rozbratle<br>woł-drobiowe<br>duszone z<br>jarzynami<br>-projekt 205 g<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>ryż 150 g<br>( <b>SEL</b> )<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>ogórek świeży<br>50 g |               | Energia [kcal] 2<br>487,80<br>Białko ogółem [g]<br>97,40<br>Tłuszcz [g] 124,80<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 267,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 61,90<br>Wapń [mg] 941,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 689,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 23,60<br>WW [Por] 26,70<br>Potas [mg] 2 706,40<br>Sód [mg] 8 014,10<br>Fosfor [mg] 1 770,00<br>Żelazo [mg] 12,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,80<br>Magnez [mg] 277,90<br>Witamina D [ug] 2,00 |
|                  | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa grysikowa<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>nalesniki z<br>serem<br>białym-projekt 2<br>szt ( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>jajko 100 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>marmolada 80 g                  |               | Energia [kcal] 2<br>733,30<br>Białko ogółem [g]<br>103,90<br>Tłuszcz [g] 89,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 394,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 36,20<br>Wapń [mg] 746,20<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 168,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 20,90<br>WW [Por] 39,60<br>Potas [mg] 1 627,80<br>Sód [mg] 6 564,20<br>Fosfor [mg] 1 278,60<br>Żelazo [mg] 9,70<br>Witamina B12 [ug]<br>4,60<br>Magnez [mg] 209,00<br>Witamina D [ug] 2,40  |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                       | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|-----------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 08.04.2026 środa | podstawowa młodzież   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>ogórek świeży 50 g                   |               | Energia [kcal] 2 832,10<br>Białko ogółem [g] 107,40<br>Tłuszcz [g] 119,90<br>Węglowodany ogółem [g] 357,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,80<br>Wapń [mg] 1 427,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 750,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>WW [Por] 35,80<br>Potas [mg] 4 259,20<br>Sód [mg] 5 820,30<br>Fosfor [mg] 2 211,20<br>Żelazo [mg] 13,60<br>Witamina B12 [ug] 6,10<br>Magnez [mg] 370,50<br>Witamina D [ug] 1,50 |
|                  | łatwostrawna młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 598,10<br>Białko ogółem [g] 104,50<br>Tłuszcz [g] 98,80<br>Węglowodany ogółem [g] 345,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60<br>Wapń [mg] 863,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 224,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,00<br>WW [Por] 34,60<br>Potas [mg] 4 285,10<br>Sód [mg] 7 429,90<br>Fosfor [mg] 1 750,60<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 5,60<br>Magnez [mg] 365,10<br>Witamina D [ug] 1,80    |
|                  | podstawowa mielona    | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z kurczaka 50 g<br>ogórek świeży 50 g                   |               | Energia [kcal] 2 832,10<br>Białko ogółem [g] 107,40<br>Tłuszcz [g] 119,90<br>Węglowodany ogółem [g] 357,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,80<br>Wapń [mg] 1 427,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 750,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>WW [Por] 35,80<br>Potas [mg] 4 259,20<br>Sód [mg] 5 820,30<br>Fosfor [mg] 2 211,20<br>Żelazo [mg] 13,60<br>Witamina B12 [ug] 6,10<br>Magnez [mg] 370,50<br>Witamina D [ug] 1,50 |

|                  |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                                      | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------------|---------------------------------|--|---|---|--------------|--|--|---|
| 08.04.2026 środa | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                   |   | zupa ryżowa 400 ml (SEL)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jablek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |  | Energia [kcal] 2 384,40<br>Białko ogółem [g] 77,10<br>Tłuszcz [g] 99,10<br>Węglowodany ogółem [g] 308,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40<br>Wapń [mg] 307,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 065,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>WW [Por] 31,00<br>Potas [mg] 3 238,40<br>Sód [mg] 4 620,20<br>Fosfor [mg] 1 088,20<br>Żelazo [mg] 8,30<br>Witamina B12 [ug] 4,00<br>Magnez [mg] 207,40<br>Witamina D [ug] 1,90   |
|                  | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g    |  | Energia [kcal] 2 257,80<br>Białko ogółem [g] 90,80<br>Tłuszcz [g] 91,10<br>Węglowodany ogółem [g] 291,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60<br>Wapń [mg] 680,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 685,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>WW [Por] 29,20<br>Potas [mg] 3 526,30<br>Sód [mg] 7 872,20<br>Fosfor [mg] 1 511,30<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 320,10<br>Witamina D [ug] 1,40  |
|                  | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g              | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | zupa ryżowa 400 ml (SEL)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)<br>ziemniaki 250 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>pasta z kurczaka 50 g<br>pomidor 50 g 50 g             | chleb bezglutenowy 30 g<br>ryba w folii z jarzynami 80 g | Energia [kcal] 2 652,20<br>Białko ogółem [g] 110,30<br>Tłuszcz [g] 105,80<br>Węglowodany ogółem [g] 329,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90<br>Wapń [mg] 466,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 797,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,20<br>WW [Por] 33,10<br>Potas [mg] 3 775,90<br>Sód [mg] 4 695,00<br>Fosfor [mg] 1 471,80<br>Żelazo [mg] 7,10<br>Witamina B12 [ug] 8,00<br>Magnez [mg] 281,00<br>Witamina D [ug] 1,80 |

|                  |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie                                     | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|------------------|------------------------|---|--|---|--------------|--|---|--|
| 08.04.2026 środa | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser do chleba<br>125 g (MLE)<br>ser żółty 36g 36<br>g (MLE)<br>pomidor 50 g 50<br>g                        | chleb 30 g<br>(GLU)<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa grysikowa<br>400 ml (GLU,<br>SEL)<br>naleśniki z<br>serem białym<br>cukrzyca 2 szt<br>(GLU, JAJ,<br>MLE)<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g (MLE)<br>jabłko 1 szt<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>(GLU)<br>ryba w folii z<br>jarzynami 80 g | Energia [kcal] 2<br>883,00<br>Białko ogółem [g]<br>123,30<br>Tłuszcz [g] 108,60<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 376,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 44,00<br>Wapń [mg] 1 170,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 240,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,70<br>WW [Por] 37,70<br>Potas [mg] 2 730,00<br>Sód [mg] 5 216,40<br>Fosfor [mg] 2 026,10<br>Żelazo [mg] 9,20<br>Witamina B12 [ug]<br>9,70<br>Magnez [mg] 301,60<br>Witamina D [ug] 1,20 |
|                  | podstawowa b/laktozy   | chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>(GLU, SOJ)<br>ser żółty 36g 36<br>g (MLE)<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | zupa grysikowa<br>400 ml (GLU,<br>SEL)<br>rozbratle<br>woł-drobiowe<br>duszone z<br>jarzynami<br>-projekt 205 g<br>(GLU, MLE)<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homo<br>b/laktozy 150 g<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>ogórek świeży<br>50 g                  |   | Energia [kcal] 2<br>479,00<br>Białko ogółem [g]<br>97,60<br>Tłuszcz [g] 95,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 333,10<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 38,90<br>Wapń [mg] 580,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 476,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 28,40<br>WW [Por] 33,30<br>Potas [mg] 3 645,60<br>Sód [mg] 4 798,30<br>Fosfor [mg] 1 288,50<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug]<br>3,60<br>Magnez [mg] 305,70<br>Witamina D [ug] 1,20    |
|                  | anoreksja Ola          | chleb 120 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>sałata -projekt<br>15 g                    |  | zupa grysikowa<br>300 ml (GLU)<br>rozbratle<br>woł-drobiowe<br>duszone z<br>jarzynami<br>-projekt 205 g<br>(GLU, MLE)<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>buraczki z<br>jabłkiem 130 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml         |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g<br>ser topiony 100<br>g (MLE)<br>pasta z<br>kurczaka 50 g<br>ogórek świeży<br>50 g                     |   | Energia [kcal] 2<br>363,30<br>Białko ogółem [g]<br>90,40<br>Tłuszcz [g] 108,90<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 279,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 53,20<br>Wapń [mg] 587,80<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 459,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,80<br>WW [Por] 27,80<br>Potas [mg] 3 496,80<br>Sód [mg] 7 838,40<br>Fosfor [mg] 1 642,70<br>Żelazo [mg] 12,40<br>Witamina B12 [ug]<br>3,90<br>Magnez [mg] 313,10<br>Witamina D [ug] 1,50   |

|                  |   | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA   |
|------------------|---|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|--|
| 08.04.2026 środa | wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>nalesniki z serem<br>białym-projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              |         |               | Energia [kcal] 1 211,00<br>Białko ogółem [g] 50,50<br>Tłuszcz [g] 33,20<br>Węglowodany ogółem [g] 182,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90<br>Wapń [mg] 515,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 365,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 7,30<br>WW [Por] 18,50<br>Potas [mg] 1 163,40<br>Sód [mg] 4 732,70<br>Fosfor [mg] 705,70<br>Żelazo [mg] 3,30<br>Witamina B12 [ug] 2,90<br>Magnez [mg] 125,70<br>Witamina D [ug] 0,50 |
|                  | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |           |              | zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 813,60<br>Białko ogółem [g] 32,00<br>Tłuszcz [g] 38,30<br>Węglowodany ogółem [g] 95,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40<br>Wapń [mg] 123,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 836,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,70<br>WW [Por] 9,50<br>Potas [mg] 2 097,90<br>Sód [mg] 7 693,30<br>Fosfor [mg] 501,20<br>Żelazo [mg] 4,20<br>Witamina B12 [ug] 1,60<br>Magnez [mg] 176,10<br>Witamina D [ug] 0,90  |
|                  | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy  |           |              | zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |              |         |               | Energia [kcal] 663,40<br>Białko ogółem [g] 30,00<br>Tłuszcz [g] 26,20<br>Węglowodany ogółem [g] 85,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80<br>Wapń [mg] 90,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 688,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,90<br>WW [Por] 8,50<br>Potas [mg] 2 013,40<br>Sód [mg] 2 849,20<br>Fosfor [mg] 471,60<br>Żelazo [mg] 3,90<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 133,50<br>Witamina D [ug] 0,80     |

|                  |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |  |
|------------------|--|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|------|--|
| 08.04.2026 środa | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos śmietanowy-ziolowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               |      | Energia [kcal] 988,00<br>Białko ogółem [g] 34,40<br>Tłuszcz [g] 40,90<br>Węglowodany ogółem [g] 130,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00<br>Wapń [mg] 125,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 414,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,10<br>WW [Por] 13,00<br>Potas [mg] 2 296,80<br>Sód [mg] 4 937,70<br>Fosfor [mg] 496,30<br>Żelazo [mg] 6,10<br>Witamina B12 [ug] 1,50<br>Magnez [mg] 164,70<br>Witamina D [ug] 1,20  |
|                  | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              |         |               |      | Energia [kcal] 1 018,50<br>Białko ogółem [g] 35,80<br>Tłuszcz [g] 35,70<br>Węglowodany ogółem [g] 150,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,90<br>Wapń [mg] 144,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 756,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,90<br>WW [Por] 15,10<br>Potas [mg] 2 466,00<br>Sód [mg] 2 832,40<br>Fosfor [mg] 503,40<br>Żelazo [mg] 7,10<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 160,30<br>Witamina D [ug] 0,80 |
|                  | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              |         |               |      | Energia [kcal] 1 018,50<br>Białko ogółem [g] 35,80<br>Tłuszcz [g] 35,70<br>Węglowodany ogółem [g] 150,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,90<br>Wapń [mg] 144,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 756,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,90<br>WW [Por] 15,10<br>Potas [mg] 2 466,00<br>Sód [mg] 2 832,40<br>Fosfor [mg] 503,40<br>Żelazo [mg] 7,10<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 160,30<br>Witamina D [ug] 0,80 |

|                     |  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|--|---|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 08.04.2026 środa    | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |   |              | zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rozbratle wol-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                     |              |   |               | Energia [kcal] 1 018,50<br>Białko ogółem [g] 35,80<br>Tłuszcz [g] 35,70<br>Węglowodany ogółem [g] 150,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,90<br>Wapń [mg] 144,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 756,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,90<br>WW [Por] 15,10<br>Potas [mg] 2 466,00<br>Sód [mg] 2 832,40<br>Fosfor [mg] 503,40<br>Żelazo [mg] 7,10<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 160,30<br>Witamina D [ug] 0,80         |
|                     | zupa mleczna kolacja                   |   |              |   |              | makaron na mleku 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 376,90<br>Białko ogółem [g] 19,70<br>Tłuszcz [g] 10,40<br>Węglowodany ogółem [g] 52,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 551,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 709,30<br>Sód [mg] 213,70<br>Fosfor [mg] 445,00<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,90<br>Magnez [mg] 65,60<br>Witamina D [ug] 0,20                   |
| 09.04.2026 czwartek | podstawowa                             | kakao 450 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 630,70<br>Białko ogółem [g] 114,80<br>Tłuszcz [g] 102,80<br>Węglowodany ogółem [g] 334,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20<br>Wapń [mg] 831,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 537,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,70<br>WW [Por] 33,60<br>Potas [mg] 4 090,60<br>Sód [mg] 6 366,90<br>Fosfor [mg] 1 902,10<br>Żelazo [mg] 12,30<br>Witamina B12 [ug] 5,00<br>Magnez [mg] 390,50<br>Witamina D [ug] 2,80 |

|                     |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|-----------------|---|---|--|--|---|---------------|---|
| 09.04.2026 czwartek | łatwo strawna   | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |   | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony-projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml        |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g                        |               | Energia [kcal] 2<br>673,00<br>Białko ogółem [g]<br>130,90<br>Tłuszcz [g] 108,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 315,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 52,00<br>Wapń [mg] 837,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 530,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,60<br>WW [Por] 31,60<br>Potas [mg] 4 321,80<br>Sód [mg] 6 337,80<br>Fosfor [mg] 2 014,20<br>Żelazo [mg] 14,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,00<br>Magnez [mg] 390,30<br>Witamina D [ug] 6,50   |
|                     | niskotłuszczowa | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |   | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec z<br>kurczaka<br>gotowany -proje<br>kt 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>drobno starta<br>100 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>516,00<br>Białko ogółem [g]<br>124,80<br>Tłuszcz [g] 89,80<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 325,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 42,10<br>Wapń [mg] 777,50<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 2 026,30<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,20<br>WW [Por] 32,60<br>Potas [mg] 4 531,60<br>Sód [mg] 4 592,50<br>Fosfor [mg] 1 944,00<br>Żelazo [mg] 12,60<br>Witamina B12 [ug]<br>3,60<br>Magnez [mg] 379,90<br>Witamina D [ug] 4,70    |
|                     | cukrzyca        | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                   | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>konserwa rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> ) | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony-projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/c ukru 400 ml        | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g                 |               | Energia [kcal] 2<br>760,50<br>Białko ogółem [g]<br>147,70<br>Tłuszcz [g] 112,80<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 312,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 50,70<br>Wapń [mg] 879,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 524,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 26,70<br>WW [Por] 31,20<br>Potas [mg] 4 506,40<br>Sód [mg] 6 930,90<br>Fosfor [mg] 2 352,00<br>Żelazo [mg] 17,50<br>Witamina B12 [ug]<br>20,80<br>Magnez [mg] 407,00<br>Witamina D [ug] 16,00 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|---------------------|-------------------------|---|--|--|--------------|--|--|--|
| 09.04.2026 czwartek | cukrzyca niskotuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec z<br>kurczaka<br>gotowany -proje<br>kt 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>surówka z<br>warzyw<br>mieszanych<br>drobno starta<br>100 g<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml      |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>458,30</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>128,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 84,50</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 320,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 38,10</b><br><b>Wapń [mg] 523,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 948,50</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 28,30</b><br><b>WW [Por] 32,10</b><br><b>Potas [mg] 4 356,60</b><br><b>Sód [mg] 5 084,40</b><br><b>Fosfor [mg] 1 858,90</b><br><b>Żelazo [mg] 12,90</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>2,80</b><br><b>Magnez [mg] 361,80</b><br><b>Witamina D [ug] 4,70</b>    |
|                     | niskokaloryczna         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |  | zupa jarzynowa<br>z ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony -projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 150g<br>150 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml           |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g                        |  | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>216,70</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>113,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 98,00</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 240,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 46,00</b><br><b>Wapń [mg] 335,60</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 408,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 21,90</b><br><b>WW [Por] 23,90</b><br><b>Potas [mg] 3 105,70</b><br><b>Sód [mg] 5 755,50</b><br><b>Fosfor [mg] 1 551,40</b><br><b>Żelazo [mg] 12,40</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>3,30</b><br><b>Magnez [mg] 286,00</b><br><b>Witamina D [ug] 6,30</b>    |
|                     | wegetariańska           | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>nutella 50 g<br>pomidor 50 g 50<br>g                                      |  | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlety z buraka<br>i kaszy 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g  |  | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>996,40</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>101,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 119,70</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 406,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 57,60</b><br><b>Wapń [mg] 1 059,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 608,10</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 31,30</b><br><b>WW [Por] 40,90</b><br><b>Potas [mg] 4 175,80</b><br><b>Sód [mg] 6 427,60</b><br><b>Fosfor [mg] 1 935,20</b><br><b>Żelazo [mg] 14,60</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>5,70</b><br><b>Magnez [mg] 443,80</b><br><b>Witamina D [ug] 2,90</b> |

|                     |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 09.04.2026 czwartek | bezglutenowa białkozy  | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 467,00<br>Białko ogółem [g] 102,50<br>Tłuszcz [g] 108,90<br>Węglowodany ogółem [g] 281,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70<br>Wapń [mg] 280,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 540,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,70<br>WW [Por] 28,30<br>Potas [mg] 3 204,00<br>Sód [mg] 5 184,80<br>Fosfor [mg] 1 315,50<br>Żelazo [mg] 9,60<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 225,20<br>Witamina D [ug] 6,50  |
|                     | dieta miksowana        | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)  |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                     |              | miksowana grycikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)  |               | Energia [kcal] 2 403,10<br>Białko ogółem [g] 135,30<br>Tłuszcz [g] 114,10<br>Węglowodany ogółem [g] 233,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90<br>Wapń [mg] 324,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 310,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>WW [Por] 23,40<br>Potas [mg] 4 819,20<br>Sód [mg] 2 311,90<br>Fosfor [mg] 1 841,20<br>Żelazo [mg] 17,90<br>Witamina B12 [ug] 5,70<br>Magnez [mg] 384,10<br>Witamina D [ug] 5,70 |
|                     | zupa mleczna śniadanie | płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)   |              |  |              |   |               |  |

|                     |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|-----------------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 09.04.2026 czwartek | bogatobreszkowa                   | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>jabłko 1 szt |              | zupa jarzynowa<br>z makaronem<br>400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony-projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g<br>sałata<br>wiosenna z<br>pomidorami 100<br>g |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>864,50</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>134,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 120,10</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 339,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 53,00</b><br><b>Wapń [mg] 863,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 693,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 29,30</b><br><b>WW [Por] 33,90</b><br><b>Potas [mg] 4 870,40</b><br><b>Sód [mg] 6 355,30</b><br><b>Fosfor [mg] 2 056,80</b><br><b>Żelazo [mg] 15,50</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>5,00</b><br><b>Magnez [mg] 408,70</b><br><b>Witamina D [ug] 6,50</b>   |
|                     | niskobiałkowa/potasu/sodu         | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>ogórek świeży<br>50 g  |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony-projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g  |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>408,50</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>116,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 99,10</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 283,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 46,50</b><br><b>Wapń [mg] 352,70</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 386,60</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 23,90</b><br><b>WW [Por] 28,30</b><br><b>Potas [mg] 3 555,60</b><br><b>Sód [mg] 6 158,40</b><br><b>Fosfor [mg] 1 631,30</b><br><b>Żelazo [mg] 12,90</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>3,40</b><br><b>Magnez [mg] 317,10</b><br><b>Witamina D [ug] 6,40</b>    |
|                     | wegetariańska oddział młodzieżowy | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>nutella 50 g<br>pomidor 50 g 50<br>g  |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlety z buraka<br>i kaszy 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml         |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g   |               | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>996,40</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>101,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 119,70</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 406,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 57,60</b><br><b>Wapń [mg] 1 059,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 608,10</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 31,30</b><br><b>WW [Por] 40,90</b><br><b>Potas [mg] 4 175,80</b><br><b>Sód [mg] 6 427,60</b><br><b>Fosfor [mg] 1 935,20</b><br><b>Żelazo [mg] 14,60</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>5,70</b><br><b>Magnez [mg] 443,80</b><br><b>Witamina D [ug] 2,90</b> |

|                     |                         | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|---------------------|-------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 09.04.2026 czwartek | anoreksja Milena        | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml        |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 439,90<br>Białko ogółem [g] 110,20<br>Tłuszcz [g] 101,00<br>Węglowodany ogółem [g] 293,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40<br>Wapń [mg] 812,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 516,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,70<br>WW [Por] 29,40<br>Potas [mg] 3 969,10<br>Sód [mg] 6 127,80<br>Fosfor [mg] 1 827,20<br>Żelazo [mg] 11,50<br>Witamina B12 [ug] 5,00<br>Magnez [mg] 370,50<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                     | anoreksja Aniela        | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL)<br>kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 4 szt 4 szt<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml      |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 447,60<br>Białko ogółem [g] 110,40<br>Tłuszcz [g] 101,00<br>Węglowodany ogółem [g] 295,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40<br>Wapń [mg] 812,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 516,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,90<br>WW [Por] 29,60<br>Potas [mg] 4 013,40<br>Sód [mg] 5 740,00<br>Fosfor [mg] 1 832,70<br>Żelazo [mg] 11,50<br>Witamina B12 [ug] 5,00<br>Magnez [mg] 369,90<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                     | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 100 g (MLE)<br>nutella 50 g<br>pomidor 50 g 50 g  |              | zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>kotlety z buraka i kaszy 120 g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>sałata -projekt 15 g                     |               | Energia [kcal] 2 734,40<br>Białko ogółem [g] 91,80<br>Tłuszcz [g] 109,80<br>Węglowodany ogółem [g] 373,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20<br>Wapń [mg] 434,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 590,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,70<br>WW [Por] 37,50<br>Potas [mg] 3 398,00<br>Sód [mg] 5 846,40<br>Fosfor [mg] 1 334,50<br>Żelazo [mg] 13,40<br>Witamina B12 [ug] 2,90<br>Magnez [mg] 359,70<br>Witamina D [ug] 2,60  |

|                     |                       | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|-----------------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|
| 09.04.2026 czwartek | podstawowa młodzież   | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlet z piersi z<br>kurczaka-projek<br>t 120 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>630,70<br>Białko ogółem [g]<br>114,80<br>Tłuszcz [g] 102,80<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 334,80<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,20<br>Wapń [mg] 831,10<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 537,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 25,70<br>WW [Por] 33,60<br>Potas [mg] 4 090,60<br>Sód [mg] 6 366,90<br>Fosfor [mg] 1 902,10<br>Żelazo [mg] 12,30<br>Witamina B12 [ug]<br>5,00<br>Magnez [mg] 390,50<br>Witamina D [ug] 2,80 |
|                     | łatwostrawna młodzież | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec drobiowy<br>pieczony-projek<br>t 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>673,00<br>Białko ogółem [g]<br>130,90<br>Tłuszcz [g] 108,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 315,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 52,00<br>Wapń [mg] 837,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 530,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,60<br>WW [Por] 31,60<br>Potas [mg] 4 321,80<br>Sód [mg] 6 337,80<br>Fosfor [mg] 2 014,20<br>Żelazo [mg] 14,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,00<br>Magnez [mg] 390,30<br>Witamina D [ug] 6,50 |
|                     | podstawowa mielona    | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>udziec z<br>kurczaka<br>gotowany -proje<br>kt 130 g<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |               | Energia [kcal] 2<br>673,00<br>Białko ogółem [g]<br>130,90<br>Tłuszcz [g] 108,40<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 315,60<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 52,00<br>Wapń [mg] 837,70<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 530,10<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,60<br>WW [Por] 31,60<br>Potas [mg] 4 321,80<br>Sód [mg] 6 337,80<br>Fosfor [mg] 2 014,20<br>Żelazo [mg] 14,10<br>Witamina B12 [ug]<br>5,00<br>Magnez [mg] 390,30<br>Witamina D [ug] 6,50 |

|                     |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|---------------------|---------------------------------|---|---|---|--------------|--|---|--|
| 09.04.2026 czwartek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>pomidor 50 g 50 g                     |   | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g                    |   | Energia [kcal] 2 501,60<br>Białko ogółem [g] 102,90<br>Tłuszcz [g] 112,40<br>Węglowodany ogółem [g] 281,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80<br>Wapń [mg] 296,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 425,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,10<br>WW [Por] 28,20<br>Potas [mg] 3 182,00<br>Sód [mg] 5 014,90<br>Fosfor [mg] 1 322,20<br>Żelazo [mg] 9,60<br>Witamina B12 [ug] 3,50<br>Magnez [mg] 224,10<br>Witamina D [ug] 6,60  |
|                     | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL)<br>udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g<br>ziemniaki 150g 150 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                 |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)<br>sałata -projekt 15 g |   | Energia [kcal] 2 216,70<br>Białko ogółem [g] 113,80<br>Tłuszcz [g] 98,00<br>Węglowodany ogółem [g] 240,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00<br>Wapń [mg] 335,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 408,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,90<br>WW [Por] 23,90<br>Potas [mg] 3 105,70<br>Sód [mg] 5 755,50<br>Fosfor [mg] 1 551,40<br>Żelazo [mg] 12,40<br>Witamina B12 [ug] 3,30<br>Magnez [mg] 286,00<br>Witamina D [ug] 6,30  |
|                     | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 50 g 50 g (MLE)<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>pomidor 50 g 50 g                     | chleb bezglutenowy 30 g<br>szynka bezglutenowa 36 g | zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL)<br>udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>sałata -projekt 15 g                | chleb bezglutenowy 30 g<br>serek homo b/laktozy 150 g | Energia [kcal] 2 831,50<br>Białko ogółem [g] 125,90<br>Tłuszcz [g] 128,90<br>Węglowodany ogółem [g] 304,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30<br>Wapń [mg] 281,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 540,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,70<br>WW [Por] 30,60<br>Potas [mg] 3 315,30<br>Sód [mg] 5 527,20<br>Fosfor [mg] 1 389,20<br>Żelazo [mg] 10,00<br>Witamina B12 [ug] 3,60<br>Magnez [mg] 232,40<br>Witamina D [ug] 6,70 |

|                     |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|---------------------|------------------------|--|---|--|--------------|--|--|--|
| 09.04.2026 czwartek | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g   | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>konserwa rybna<br>1/2 szt 120 g<br>( <b>RYB</b> ) | zupa jarzynowa<br>z ryżem 400 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlety z buraka<br>i kaszy 120 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml                                    |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g       | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>maślanka<br>naturalna 200<br>ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>818,40</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>115,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 109,60</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 371,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 47,30</b><br><b>Wapń [mg] 1 084,50</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 601,20</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 32,80</b><br><b>WW [Por] 37,20</b><br><b>Potas [mg] 4 132,40</b><br><b>Sód [mg] 7 019,20</b><br><b>Fosfor [mg] 2 177,40</b><br><b>Żelazo [mg] 17,10</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>21,50</b><br><b>Magnez [mg] 396,00</b><br><b>Witamina D [ug] 12,40</b> |
|                     | podstawowa biłaktozy   | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                      |   | zupa jarzynowa<br>z ryżem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlet z piersi z<br>kurczaka-projek<br>t 120 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej<br>b/śmietany 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |  | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>332,70</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>100,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,90</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 303,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 39,50</b><br><b>Wapń [mg] 326,00</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 552,60</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 26,10</b><br><b>WW [Por] 30,30</b><br><b>Potas [mg] 3 432,80</b><br><b>Sód [mg] 6 355,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 511,30</b><br><b>Żelazo [mg] 11,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>3,30</b><br><b>Magnez [mg] 318,30</b><br><b>Witamina D [ug] 2,70</b>      |
|                     | anoreksja Ola          | kakao 450 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 50 g 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>gotowana<br>wieprzowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>MLE, SEL</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |   | zupa jarzynowa<br>z ryżem 300 ml<br>( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>kotlet z piersi z<br>kurczaka-projek<br>t 120 g ( <b>GLU,</b><br><b>JAJ</b> )<br>ziemniaki 250<br>250 g<br>sałatka z<br>kapusty<br>pekińskiej 100<br>g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml              |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek<br>100 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa<br>szyrkowa<br>drobiowa 36g<br>36 g ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |  | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>433,00</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>109,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 100,90</b><br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g] 291,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone</b><br><b>ogółem [g] 46,40</b><br><b>Wapń [mg] 810,00</b><br><b>Witamina A (ekwiw.</b><br><b>retinolu) [ug] 1 477,00</b><br><b>Blonnik pokarmowy</b><br><b>[g] 22,20</b><br><b>WW [Por] 29,30</b><br><b>Potas [mg] 3 827,40</b><br><b>Sód [mg] 6 123,80</b><br><b>Fosfor [mg] 1 817,70</b><br><b>Żelazo [mg] 11,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]</b><br><b>5,00</b><br><b>Magnez [mg] 367,00</b><br><b>Witamina D [ug] 2,80</b>     |

|                     |   | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |  |
|---------------------|---|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|---|--|
| 09.04.2026 czwartek | wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlety z buraka i kaszy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml         |              |         |               |   | Energia [kcal] 910,60<br>Białko ogółem [g] 20,40<br>Tłuszcz [g] 31,20<br>Węglowodany ogółem [g] 152,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40<br>Wapń [mg] 214,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 691,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,40<br>WW [Por] 15,20<br>Potas [mg] 2 242,40<br>Sód [mg] 2 359,50<br>Fosfor [mg] 473,20<br>Żelazo [mg] 6,00<br>Witamina B12 [ug] 0,50<br>Magnez [mg] 162,70<br>Witamina D [ug] 0,50 |
|                     | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy      |           |              | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                     |              |         |               | Energia [kcal] 821,50<br>Białko ogółem [g] 59,40<br>Tłuszcz [g] 31,60<br>Węglowodany ogółem [g] 84,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80<br>Wapń [mg] 167,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 661,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,10<br>WW [Por] 8,30<br>Potas [mg] 2 441,60<br>Sód [mg] 2 037,00<br>Fosfor [mg] 769,20<br>Żelazo [mg] 5,80<br>Witamina B12 [ug] 0,90<br>Magnez [mg] 164,90<br>Witamina D [ug] 3,90 |  |
|                     | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy  |           |              | zupa jarzynowa z ryżem<br>b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 828,90<br>Białko ogółem [g] 60,00<br>Tłuszcz [g] 29,00<br>Węglowodany ogółem [g] 91,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20<br>Wapń [mg] 159,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 797,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,30<br>WW [Por] 9,10<br>Potas [mg] 2 496,30<br>Sód [mg] 2 211,50<br>Fosfor [mg] 778,50<br>Żelazo [mg] 5,90<br>Witamina B12 [ug] 0,90<br>Magnez [mg] 168,50<br>Witamina D [ug] 3,90  |  |

|                     |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|---------------------|--|-----------|--------------|---|--------------|---------|---------------|---|
| 09.04.2026 czwartek | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | zupa jarzynowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              |         |               | Energia [kcal] 887,70<br>Białko ogółem [g] 59,40<br>Tłuszcz [g] 31,60<br>Węglowodany ogółem [g] 100,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80<br>Wapń [mg] 168,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 662,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,40<br>WW [Por] 10,00<br>Potas [mg] 2 457,90<br>Sód [mg] 2 037,40<br>Fosfor [mg] 770,30<br>Żelazo [mg] 5,80<br>Witamina B12 [ug] 0,90<br>Magnez [mg] 165,20<br>Witamina D [ug] 3,90 |
|                     | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g ( <b>GLU, JA J</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                  |              |         |               | Energia [kcal] 887,40<br>Białko ogółem [g] 44,40<br>Tłuszcz [g] 27,00<br>Węglowodany ogółem [g] 127,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50<br>Wapń [mg] 170,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 689,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,00<br>WW [Por] 12,70<br>Potas [mg] 2 259,40<br>Sód [mg] 2 071,10<br>Fosfor [mg] 674,20<br>Żelazo [mg] 4,10<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 168,00<br>Witamina D [ug] 0,30  |
|                     | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kotlet z piersi z kurczaka-projek t 120 g ( <b>GLU, JA J</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 852,80<br>Białko ogółem [g] 44,00<br>Tłuszcz [g] 23,40<br>Węglowodany ogółem [g] 127,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30<br>Wapń [mg] 153,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 805,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,70<br>WW [Por] 12,70<br>Potas [mg] 2 281,40<br>Sód [mg] 2 241,00<br>Fosfor [mg] 667,40<br>Żelazo [mg] 4,10<br>Witamina B12 [ug] 0,90<br>Magnez [mg] 169,00<br>Witamina D [ug] 0,30  |

|                     |  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |  |
|---------------------|--|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|--|
| 09.04.2026 czwartek | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |   |              | zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki 250 g<br>250 g<br>sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |   |               |   | Energia [kcal] 887,40<br>Białko ogółem [g] 44,40<br>Tłuszcz [g] 27,00<br>Węglowodany ogółem [g] 127,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50<br>Wapń [mg] 170,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 689,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,00<br>WW [Por] 12,70<br>Potas [mg] 2 259,40<br>Sód [mg] 2 071,10<br>Fosfor [mg] 674,20<br>Żelazo [mg] 4,10<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 168,00<br>Witamina D [ug] 0,30 |
|                     | zupa mleczna kolacja                   |   |              |  |              | grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 377,10<br>Białko ogółem [g] 18,30<br>Tłuszcz [g] 9,60<br>Węglowodany ogółem [g] 55,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 547,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,10<br>WW [Por] 5,70<br>Potas [mg] 686,70<br>Sód [mg] 203,90<br>Fosfor [mg] 428,90<br>Żelazo [mg] 0,90<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 62,10<br>Witamina D [ug] 0,10                     |  |
| 10.04.2026 piątek   | podstawowa                             | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | kwaśnica z wędliną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 3 124,10<br>Białko ogółem [g] 95,60<br>Tłuszcz [g] 108,30<br>Węglowodany ogółem [g] 472,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30<br>Wapń [mg] 1 179,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>WW [Por] 47,40<br>Potas [mg] 4 164,10<br>Sód [mg] 5 029,60<br>Fosfor [mg] 1 862,70<br>Żelazo [mg] 15,00<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 2,10 |  |

|                   |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek                                     | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|---|--|--|--|---|---------------|--|
| 10.04.2026 piątek | łatwo strawna   | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |  | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g     |               | Energia [kcal] 2 902,80<br>Białko ogółem [g] 79,00<br>Tłuszcz [g] 92,00<br>Węglowodany ogółem [g] 466,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80<br>Wapń [mg] 1 071,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 508,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,90<br>WW [Por] 46,80<br>Potas [mg] 3 734,60<br>Sód [mg] 5 265,80<br>Fosfor [mg] 1 639,80<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 368,40<br>Witamina D [ug] 1,00 |
|                   | niskotłuszczowa | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |  | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g<br>szynka łopatkowa 57 g    |               | Energia [kcal] 2 901,30<br>Białko ogółem [g] 79,50<br>Tłuszcz [g] 89,80<br>Węglowodany ogółem [g] 473,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40<br>Wapń [mg] 1 118,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 071,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,50<br>WW [Por] 47,50<br>Potas [mg] 3 990,70<br>Sód [mg] 5 721,20<br>Fosfor [mg] 1 681,50<br>Żelazo [mg] 12,00<br>Witamina B12 [ug] 3,50<br>Magnez [mg] 385,70<br>Witamina D [ug] 1,00 |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt                        | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                                | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany 30 g | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 635,60<br>Białko ogółem [g] 119,00<br>Tłuszcz [g] 85,90<br>Węglowodany ogółem [g] 375,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70<br>Wapń [mg] 415,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 388,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,70<br>WW [Por] 37,60<br>Potas [mg] 4 085,10<br>Sód [mg] 6 510,70<br>Fosfor [mg] 1 844,70<br>Żelazo [mg] 14,60<br>Witamina B12 [ug] 3,60<br>Magnez [mg] 359,00<br>Witamina D [ug] 3,00  |

|                   |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--------------|--|--|---|
| 10.04.2026 piątek | cukrzyca niskotłuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>jabłko gotowane<br>1 szt  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż z<br>warzywami i<br>filetem z<br>kurczaka-projek<br>t 350 g<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                               |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka<br>jarzynowa -diety<br>nis kotłuszczow<br>e 100 g<br>szynka<br>łopatkowa 57 g           | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany<br>30 g | <b>Energia [kcal] 2<br/>639,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>110,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,90</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 380,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 40,00</b><br><b>Wapń [mg] 432,00</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 2 130,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 35,40</b><br><b>WW [Por] 38,10</b><br><b>Potas [mg] 4 004,40</b><br><b>Sód [mg] 6 560,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 709,90</b><br><b>Żelazo [mg] 11,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,90</b><br><b>Magnez [mg] 346,80</b><br><b>Witamina D [ug] 2,00</b>   |
|                   | niskokaloryczna          | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>jabłko 1 szt  |  | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż z<br>warzywami i<br>filetem z<br>kurczaka-projek<br>t 350 g<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                               |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora<br>100 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 57 g |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>150,50</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>91,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,70</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 305,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 38,50</b><br><b>Wapń [mg] 373,50</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 221,20</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 28,70</b><br><b>WW [Por] 30,60</b><br><b>Potas [mg] 3 431,60</b><br><b>Sód [mg] 5 487,90</b><br><b>Fosfor [mg] 1 460,40</b><br><b>Żelazo [mg] 11,40</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,70</b><br><b>Magnez [mg] 290,30</b><br><b>Witamina D [ug] 2,30</b>    |
|                   | wegetariańska            | płatki owsiane<br>na mleku 500<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy<br>40 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt |  | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż projekt 210<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sos<br>truskawkowy -pr<br>ojekt 140 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora<br>100 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>GOR</b> )<br>ser ziarnisty<br>150 g          |  | <b>Energia [kcal] 3<br/>090,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>100,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 99,50</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 480,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 55,70</b><br><b>Wapń [mg] 1 381,10</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 401,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 32,80</b><br><b>WW [Por] 48,20</b><br><b>Potas [mg] 3 866,00</b><br><b>Sód [mg] 5 706,50</b><br><b>Fosfor [mg] 2 020,40</b><br><b>Żelazo [mg] 13,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>5,90</b><br><b>Magnez [mg] 390,30</b><br><b>Witamina D [ug] 1,80</b> |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 10.04.2026 piątek | bezglutenowa biaktozy  | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>powidło 80 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                               |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g<br>szynka bezglutenowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 413,50<br>Białko ogółem [g] 61,60<br>Tłuszcz [g] 75,30<br>Węglowodany ogółem [g] 391,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00<br>Wapń [mg] 174,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 671,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,80<br>WW [Por] 39,10<br>Potas [mg] 3 263,80<br>Sód [mg] 4 085,10<br>Fosfor [mg] 926,90<br>Żelazo [mg] 8,20<br>Witamina B12 [ug] 1,00<br>Magnez [mg] 209,90<br>Witamina D [ug] 1,70     |
|                   | dieta miksowana        | miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana grycikowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 2 452,50<br>Białko ogółem [g] 93,80<br>Tłuszcz [g] 105,70<br>Węglowodany ogółem [g] 304,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10<br>Wapń [mg] 559,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 610,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>WW [Por] 30,60<br>Potas [mg] 3 688,40<br>Sód [mg] 3 433,00<br>Fosfor [mg] 1 594,40<br>Żelazo [mg] 13,20<br>Witamina B12 [ug] 5,80<br>Magnez [mg] 342,20<br>Witamina D [ug] 1,60 |
|                   | zupa mleczna śniadanie | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |              |  |              |   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                 |

|                   |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 10.04.2026 piątek | bogatobreszkowa                   | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt                              |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 586,50<br>Białko ogółem [g] 94,60<br>Tłuszcz [g] 73,40<br>Węglowodany ogółem [g] 415,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10<br>Wapń [mg] 764,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 498,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,10<br>WW [Por] 41,60<br>Potas [mg] 4 126,00<br>Sód [mg] 5 224,90<br>Fosfor [mg] 1 727,30<br>Żelazo [mg] 12,50<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 387,50<br>Witamina D [ug] 1,50    |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu         | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło 80 g<br>szynka konserwowa 57 g<br>jabłko 1 szt  |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 646,10<br>Białko ogółem [g] 63,80<br>Tłuszcz [g] 81,30<br>Węglowodany ogółem [g] 439,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30<br>Wapń [mg] 528,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 430,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,80<br>WW [Por] 43,90<br>Potas [mg] 3 153,10<br>Sód [mg] 5 221,90<br>Fosfor [mg] 1 131,00<br>Żelazo [mg] 10,80<br>Witamina B12 [ug] 1,60<br>Magnez [mg] 276,00<br>Witamina D [ug] 0,90    |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>ser ziarnisty 150 g   |               | Energia [kcal] 3 090,90<br>Białko ogółem [g] 100,60<br>Tłuszcz [g] 99,50<br>Węglowodany ogółem [g] 480,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,70<br>Wapń [mg] 1 381,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 401,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,80<br>WW [Por] 48,20<br>Potas [mg] 3 866,00<br>Sód [mg] 5 706,50<br>Fosfor [mg] 2 020,40<br>Żelazo [mg] 13,30<br>Witamina B12 [ug] 5,90<br>Magnez [mg] 390,30<br>Witamina D [ug] 1,80 |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 10.04.2026 piątek | anoreksja Milena        | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka<br>konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 57 g               |               | Energia [kcal] 2 450,90<br>Białko ogółem [g] 73,10<br>Tłuszcz [g] 73,10<br>Węglowodany ogółem [g] 398,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80<br>Wapń [mg] 865,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 929,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,00<br>WW [Por] 40,00<br>Potas [mg] 3 046,50<br>Sód [mg] 2 878,70<br>Fosfor [mg] 1 449,40<br>Żelazo [mg] 11,90<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 292,00<br>Witamina D [ug] 1,70 |
|                   | anoreksja Aniela        | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka<br>konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 57 g               |               | Energia [kcal] 2 450,90<br>Białko ogółem [g] 73,10<br>Tłuszcz [g] 73,10<br>Węglowodany ogółem [g] 398,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80<br>Wapń [mg] 865,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 929,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,00<br>WW [Por] 40,00<br>Potas [mg] 3 046,50<br>Sód [mg] 2 878,70<br>Fosfor [mg] 1 449,40<br>Żelazo [mg] 11,90<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 292,00<br>Witamina D [ug] 1,70 |
|                   | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło 80 g<br>serek homo b/laktozy 150 g<br>jabłko 1 szt  |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami -mieszanka warzywna 300 g ( <b>SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z porów b/smietany 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>serek homo b/laktozy 150 g |               | Energia [kcal] 2 390,00<br>Białko ogółem [g] 76,70<br>Tłuszcz [g] 73,60<br>Węglowodany ogółem [g] 383,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00<br>Wapń [mg] 278,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 211,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,00<br>WW [Por] 38,50<br>Potas [mg] 2 894,50<br>Sód [mg] 4 874,10<br>Fosfor [mg] 854,70<br>Żelazo [mg] 12,10<br>Witamina B12 [ug] 0,80<br>Magnez [mg] 252,30<br>Witamina D [ug] 1,60 |

|                   |                       | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-----------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------|---|
| 10.04.2026 piątek | podstawowa młodzież   | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | kwaśnica z wędliną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 3 124,10<br>Białko ogółem [g] 95,60<br>Tłuszcz [g] 108,30<br>Węglowodany ogółem [g] 472,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30<br>Wapń [mg] 1 179,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>WW [Por] 47,40<br>Potas [mg] 4 164,10<br>Sód [mg] 5 029,60<br>Fosfor [mg] 1 862,70<br>Żelazo [mg] 15,00<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 2,10 |
|                   | łatwostrawna młodzież | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 902,80<br>Białko ogółem [g] 79,00<br>Tłuszcz [g] 92,00<br>Węglowodany ogółem [g] 466,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80<br>Wapń [mg] 1 071,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 508,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,90<br>WW [Por] 46,80<br>Potas [mg] 3 734,60<br>Sód [mg] 5 265,80<br>Fosfor [mg] 1 639,80<br>Żelazo [mg] 11,70<br>Witamina B12 [ug] 3,40<br>Magnez [mg] 368,40<br>Witamina D [ug] 1,00  |
|                   | podstawowa mielona    | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g<br>jabłko 1 szt |              | kwaśnica z wędliną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-pr ojekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |               | Energia [kcal] 3 124,10<br>Białko ogółem [g] 95,60<br>Tłuszcz [g] 108,30<br>Węglowodany ogółem [g] 472,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30<br>Wapń [mg] 1 179,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 282,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>WW [Por] 47,40<br>Potas [mg] 4 164,10<br>Sód [mg] 5 029,60<br>Fosfor [mg] 1 862,70<br>Żelazo [mg] 15,00<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 390,80<br>Witamina D [ug] 2,10 |

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                  | SUMA   |
|-------------------|---------------------------------|---|--|--|--------------|--|--|--|
| 10.04.2026 piątek | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>powidło 80 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>jablko 1 szt  |  | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bezglutenowa 57 g    |  | Energia [kcal] 2 748,10<br>Białko ogółem [g] 46,60<br>Tłuszcz [g] 96,40<br>Węglowodany ogółem [g] 438,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Wapń [mg] 474,30<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 420,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,60<br>WW [Por] 43,90<br>Potas [mg] 2 701,90<br>Sód [mg] 4 084,90<br>Fosfor [mg] 827,40<br>Żelazo [mg] 7,20<br>Witamina B12 [ug] 1,70<br>Magnez [mg] 182,40<br>Witamina D [ug] 1,20    |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g<br>jablko 1 szt |  | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                                |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g |  | Energia [kcal] 2 150,50<br>Białko ogółem [g] 91,60<br>Tłuszcz [g] 73,70<br>Węglowodany ogółem [g] 305,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50<br>Wapń [mg] 373,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 221,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,70<br>WW [Por] 30,60<br>Potas [mg] 3 431,60<br>Sód [mg] 5 487,90<br>Fosfor [mg] 1 460,40<br>Żelazo [mg] 11,40<br>Witamina B12 [ug] 2,70<br>Magnez [mg] 290,30<br>Witamina D [ug] 2,30 |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>jablko 1 szt                            | chleb bezglutenowy 30 g<br>serek homogenizowany b/laktozy 150 g ( <b>MLE</b> ) | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                                |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g<br>szynka bezglutenowa 57 g           | chleb bezglutenowy 30 g<br>schab gotowany 30 g | Energia [kcal] 2 698,20<br>Białko ogółem [g] 94,70<br>Tłuszcz [g] 99,10<br>Węglowodany ogółem [g] 374,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90<br>Wapń [mg] 282,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 808,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,30<br>WW [Por] 37,60<br>Potas [mg] 3 522,60<br>Sód [mg] 5 039,50<br>Fosfor [mg] 1 345,70<br>Żelazo [mg] 7,80<br>Witamina B12 [ug] 2,80<br>Magnez [mg] 235,50<br>Witamina D [ug] 2,40  |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--------------|--|--|---|
| 10.04.2026 piątek | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>serek<br>homogenizowa<br>ny naturalny<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g<br>( <b>JAJ</b> )<br>jabłko 1 szt<br>pomidor 50 g 50<br>g       | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba<br>1/2szt 62 g<br>( <b>MLE</b> ) | ziemniaczana<br>400 ml ( <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż z<br>warzywami i<br>mieszkanką<br>meksykańską<br>350 g ( <b>SEL</b> )<br>napój owocowy<br>b/c cukru 400 ml                          |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z pora<br>100 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>GOR</b> )<br>ser ziemisty<br>150 g            | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2<br/>668,20</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>100,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 97,20</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 383,10</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,70<br><b>Wapń [mg] 931,70</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 568,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 35,00</b><br><b>WW [Por] 38,40</b><br><b>Potas [mg] 3 367,90</b><br><b>Sód [mg] 6 808,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 773,30</b><br><b>Żelazo [mg] 13,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>5,00</b><br><b>Magnez [mg] 313,70</b><br><b>Witamina D [ug] 3,20</b> |
|                   | podstawowa białkozy    | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>powidło 80 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>jabłko 1 szt  |  | kwaśnica z<br>wędliną 400 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>ryż z<br>warzywami i<br>filetem z<br>kurczaka-projek<br>t 350 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>sałatka z porów<br>b/smietany 100<br>g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 57 g |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>526,60</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>92,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,80</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 394,00</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 39,90<br><b>Wapń [mg] 326,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 190,30</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 34,30</b><br><b>WW [Por] 39,30</b><br><b>Potas [mg] 3 907,80</b><br><b>Sód [mg] 4 785,30</b><br><b>Fosfor [mg] 1 400,80</b><br><b>Żelazo [mg] 14,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,00</b><br><b>Magnez [mg] 311,60</b><br><b>Witamina D [ug] 2,40</b>  |
|                   | anoreksja Ola          | płatki owsiane<br>na mleku 300<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>powidło do zupy<br>40 g<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g<br>jabłko 1 szt |  | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br>( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>ryż projekt 210<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sos<br>truskawkowy-pr<br>ojekt 140 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g<br>10 g<br>sałatka z pora<br>100 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> , <b>GOR</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 57 g                |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>450,90</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>73,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 398,50</b><br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 36,80<br><b>Wapń [mg] 865,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 929,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 27,00</b><br><b>WW [Por] 40,00</b><br><b>Potas [mg] 3 046,50</b><br><b>Sód [mg] 2 878,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 449,40</b><br><b>Żelazo [mg] 11,90</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,40</b><br><b>Magnez [mg] 292,00</b><br><b>Witamina D [ug] 1,70</b>    |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|--|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|---|
| 10.04.2026 piątek | wegietariańska oddział dzienny młodzieżowy |           |              | ziemniaczana 300ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy-projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 988,30<br>Białko ogółem [g] 17,60<br>Tłuszcz [g] 25,60<br>Węglowodany ogółem [g] 176,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,00<br>Wapń [mg] 369,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 357,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 6,40<br>WW [Por] 17,80<br>Potas [mg] 1 079,10<br>Sód [mg] 826,90<br>Fosfor [mg] 438,40<br>Żelazo [mg] 2,20<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 80,70<br>Witamina D [ug] 0,20   |
|                   | cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy       |           |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                                      |              |         |               | Energia [kcal] 728,50<br>Białko ogółem [g] 35,80<br>Tłuszcz [g] 11,20<br>Węglowodany ogółem [g] 129,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10<br>Wapń [mg] 87,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 564,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,90<br>WW [Por] 13,00<br>Potas [mg] 1 945,80<br>Sód [mg] 2 980,10<br>Fosfor [mg] 592,70<br>Żelazo [mg] 3,90<br>Witamina B12 [ug] 0,40<br>Magnez [mg] 142,70<br>Witamina D [ug] 0,70 |
|                   | bezglutenowa b/mleka oddział młodzieżowy   |           |              | ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                     |              |         |               | Energia [kcal] 794,80<br>Białko ogółem [g] 35,80<br>Tłuszcz [g] 11,30<br>Węglowodany ogółem [g] 146,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10<br>Wapń [mg] 88,00<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 565,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,10<br>WW [Por] 14,60<br>Potas [mg] 1 962,10<br>Sód [mg] 2 980,50<br>Fosfor [mg] 593,80<br>Żelazo [mg] 3,90<br>Witamina B12 [ug] 0,40<br>Magnez [mg] 143,00<br>Witamina D [ug] 0,70 |

|                   |  | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|--|-----------|--------------|--|--------------|---------|---------------|---|
| 10.04.2026 piątek | łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy           |           |              | ziemniaczana<br>300ml 300 ml<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sos<br>truskawkowy-pr<br>ojekt 140 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml   |              |         |               | Energia [kcal] 988,30<br>Białko ogółem [g] 17,60<br>Tłuszcz [g] 25,60<br>Węglowodany ogółem [g] 176,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,00<br>Wapń [mg] 369,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 357,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 6,40<br>WW [Por] 17,80<br>Potas [mg] 1 079,10<br>Sód [mg] 826,90<br>Fosfor [mg] 438,40<br>Żelazo [mg] 2,20<br>Witamina B12 [ug] 1,10<br>Magnez [mg] 80,70<br>Witamina D [ug] 0,20       |
|                   | podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy |           |              | kwaśnica z wędliną 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g<br>( <b>MLE</b> )<br>sos<br>truskawkowy-pr<br>ojekt 140 g<br>( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              |         |               | Energia [kcal] 1 246,30<br>Białko ogółem [g] 28,60<br>Tłuszcz [g] 40,60<br>Węglowodany ogółem [g] 200,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80<br>Wapń [mg] 425,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 515,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,30<br>WW [Por] 20,10<br>Potas [mg] 1 785,00<br>Sód [mg] 2 651,50<br>Fosfor [mg] 575,20<br>Żelazo [mg] 4,00<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 125,00<br>Witamina D [ug] 0,50 |
|                   | podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy   |           |              | kwaśnica z wędliną 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              |         |               | Energia [kcal] 930,10<br>Białko ogółem [g] 44,20<br>Tłuszcz [g] 21,90<br>Węglowodany ogółem [g] 149,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20<br>Wapń [mg] 118,50<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 505,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,50<br>WW [Por] 14,90<br>Potas [mg] 2 176,40<br>Sód [mg] 2 610,50<br>Fosfor [mg] 662,70<br>Żelazo [mg] 4,80<br>Witamina B12 [ug] 0,70<br>Magnez [mg] 144,20<br>Witamina D [ug] 0,90   |

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|--|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 10.04.2026 piątek | podstawowa oddział dzienny młodzieżowy |  |              | kwaśnica z wędliną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryż projekt 210 g ( <b>MLE</b> )<br>sos truskawkowy - projekt 140 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              |  |               | Energia [kcal] 1 246,30<br>Białko ogółem [g] 28,60<br>Tłuszcz [g] 40,60<br>Węglowodany ogółem [g] 200,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80<br>Wapń [mg] 425,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 515,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,30<br>WW [Por] 20,10<br>Potas [mg] 1 785,00<br>Sód [mg] 2 651,50<br>Fosfor [mg] 575,20<br>Żelazo [mg] 4,00<br>Witamina B12 [ug] 1,40<br>Magnez [mg] 125,00<br>Witamina D [ug] 0,50        |
|                   | zupa mleczna kolacja                   |  |              |   |              | grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |               | Energia [kcal] 377,10<br>Białko ogółem [g] 18,30<br>Tłuszcz [g] 9,60<br>Węglowodany ogółem [g] 55,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40<br>Wapń [mg] 547,70<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,10<br>WW [Por] 5,70<br>Potas [mg] 686,70<br>Sód [mg] 203,90<br>Fosfor [mg] 428,90<br>Żelazo [mg] 0,90<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 62,10<br>Witamina D [ug] 0,10                    |
| 11.04.2026 sobota | podstawowa                             | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pieczeń rzymska 57 g<br>pieczeń rzymska 36 g<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 745,90<br>Białko ogółem [g] 120,30<br>Tłuszcz [g] 103,30<br>Węglowodany ogółem [g] 358,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 807,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 215,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 36,10<br>Potas [mg] 3 095,60<br>Sód [mg] 6 786,00<br>Fosfor [mg] 1 815,70<br>Żelazo [mg] 14,30<br>Witamina B12 [ug] 5,70<br>Magnez [mg] 357,80<br>Witamina D [ug] 1,80 |

|                   |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------|--|--|--|---|--|---------------|--|
| 11.04.2026 sobota | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |  | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g      |               | Energia [kcal] 2 654,70<br>Białko ogółem [g] 123,70<br>Tłuszcz [g] 89,10<br>Węglowodany ogółem [g] 366,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10<br>Wapń [mg] 831,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 564,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,40<br>WW [Por] 36,90<br>Potas [mg] 3 587,70<br>Sód [mg] 8 269,00<br>Fosfor [mg] 1 975,60<br>Żelazo [mg] 15,50<br>Witamina B12 [ug] 5,80<br>Magnez [mg] 375,50<br>Witamina D [ug] 2,10  |
|                   | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |  | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                  |   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g      |               | Energia [kcal] 2 616,10<br>Białko ogółem [g] 121,90<br>Tłuszcz [g] 84,00<br>Węglowodany ogółem [g] 369,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70<br>Wapń [mg] 828,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,80<br>WW [Por] 37,10<br>Potas [mg] 3 616,40<br>Sód [mg] 8 280,20<br>Fosfor [mg] 1 981,50<br>Żelazo [mg] 15,00<br>Witamina B12 [ug] 5,90<br>Magnez [mg] 373,70<br>Witamina D [ug] 2,10  |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka konserwowa 36 g | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 668,60<br>Białko ogółem [g] 129,40<br>Tłuszcz [g] 93,50<br>Węglowodany ogółem [g] 356,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00<br>Wapń [mg] 523,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 630,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,80<br>WW [Por] 35,70<br>Potas [mg] 3 282,60<br>Sód [mg] 10 326,60<br>Fosfor [mg] 1 908,40<br>Żelazo [mg] 16,80<br>Witamina B12 [ug] 5,20<br>Magnez [mg] 377,80<br>Witamina D [ug] 2,70 |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|--|---|---|--------------|--|--|---|
| 11.04.2026 sobota | cukrzyca niskotuszczowa | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                         | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny<br>150 g | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>jarzyna<br>duszona 130 g<br>( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml                  |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg z<br>koperkiem<br>świeżym 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g | <b>Energia [kcal] 2<br/>601,30</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>126,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,00</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 367,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 49,50</b><br><b>Wapń [mg] 617,10</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 2 104,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 33,20</b><br><b>WW [Por] 36,80</b><br><b>Potas [mg] 3 548,60</b><br><b>Sód [mg] 8 746,70</b><br><b>Fosfor [mg] 1 958,70</b><br><b>Żelazo [mg] 15,80</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>5,30</b><br><b>Magnez [mg] 379,40</b><br><b>Witamina D [ug] 2,20</b>   |
|                   | niskokaloryczna         | chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>krakowska 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                         |   | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>dieta projekt<br>205 g ( <b>GLU,</b><br><b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 120 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>199,70</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>106,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 80,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 287,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 47,00</b><br><b>Wapń [mg] 325,10</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 427,30</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 28,50</b><br><b>WW [Por] 28,90</b><br><b>Potas [mg] 2 872,50</b><br><b>Sód [mg] 7 460,00</b><br><b>Fosfor [mg] 1 559,20</b><br><b>Żelazo [mg] 14,00</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>4,20</b><br><b>Magnez [mg] 304,40</b><br><b>Witamina D [ug] 2,10</b>   |
|                   | wegetariańska           | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,</b><br><b>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek z<br>serem żółtym<br>100 g ( <b>JAJ,</b><br><b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |   | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>pierogi ruskie<br>-projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>MLE</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g                           |  | <b>Energia [kcal] 2<br/>851,00</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>97,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 100,30</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 414,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 55,50</b><br><b>Wapń [mg] 1 153,80</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 654,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 27,90</b><br><b>WW [Por] 41,80</b><br><b>Potas [mg] 2 957,90</b><br><b>Sód [mg] 6 820,80</b><br><b>Fosfor [mg] 1 581,70</b><br><b>Żelazo [mg] 10,70</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>4,50</b><br><b>Magnez [mg] 304,20</b><br><b>Witamina D [ug] 1,80</b> |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 11.04.2026 sobota | bezglutenowa białkozy  | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/s mietany 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza gryczana 200 g<br>bukiet z jarzyn z masłem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml    |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bezglutenowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 472,20<br>Białko ogółem [g] 97,20<br>Tłuszcz [g] 102,50<br>Węglowodany ogółem [g] 306,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60<br>Wapń [mg] 237,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 336,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,50<br>WW [Por] 30,80<br>Potas [mg] 2 404,00<br>Sód [mg] 3 879,50<br>Fosfor [mg] 1 333,20<br>Żelazo [mg] 10,10<br>Witamina B12 [ug] 3,60<br>Magnez [mg] 313,70<br>Witamina D [ug] 1,90 |
|                   | dieta miksowana        | miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )   |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>jarzyzna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana rosół z wołowina 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |               | Energia [kcal] 2 274,90<br>Białko ogółem [g] 130,20<br>Tłuszcz [g] 89,40<br>Węglowodany ogółem [g] 267,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50<br>Wapń [mg] 312,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 436,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,50<br>WW [Por] 26,90<br>Potas [mg] 3 730,20<br>Sód [mg] 5 092,80<br>Fosfor [mg] 1 762,50<br>Żelazo [mg] 19,60<br>Witamina B12 [ug] 6,70<br>Magnez [mg] 382,30<br>Witamina D [ug] 3,00 |
|                   | zupa mleczna śniadanie | płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )  |              |  |              |   |               | Energia [kcal] 366,90<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Wapń [mg] 561,60<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,80<br>WW [Por] 5,00<br>Potas [mg] 786,10<br>Sód [mg] 204,50<br>Fosfor [mg] 560,20<br>Żelazo [mg] 2,00<br>Witamina B12 [ug] 1,80<br>Magnez [mg] 105,60<br>Witamina D [ug] 0,10                 |

|                   |                                   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|--|
| 11.04.2026 sobota | bogatobresztkowa                  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g<br>płatki owsiane na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |               | Energia [kcal] 3 095,20<br>Białko ogółem [g] 143,50<br>Tłuszcz [g] 101,60<br>Węglowodany ogółem [g] 434,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00<br>Wapń [mg] 1 399,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,40<br>WW [Por] 43,90<br>Potas [mg] 4 588,20<br>Sód [mg] 8 476,70<br>Fosfor [mg] 2 550,20<br>Żelazo [mg] 18,00<br>Witamina B12 [ug] 7,60<br>Magnez [mg] 485,90<br>Witamina D [ug] 2,20 |
|                   | niskobiałkowa/potasu/sodu         | chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g  |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta 185 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml         |              | herbata 500 ml<br>chleb niskobiałkowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g  |               | Energia [kcal] 2 669,50<br>Białko ogółem [g] 86,80<br>Tłuszcz [g] 78,30<br>Węglowodany ogółem [g] 382,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50<br>Wapń [mg] 277,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 131,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,20<br>WW [Por] 38,60<br>Potas [mg] 2 160,00<br>Sód [mg] 6 854,50<br>Fosfor [mg] 1 233,90<br>Żelazo [mg] 10,20<br>Witamina B12 [ug] 3,80<br>Magnez [mg] 218,80<br>Witamina D [ug] 1,90     |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pasta z jajek z serem żółtym 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>pierogi ruskie -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g   |               | Energia [kcal] 2 851,00<br>Białko ogółem [g] 97,30<br>Tłuszcz [g] 100,30<br>Węglowodany ogółem [g] 414,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50<br>Wapń [mg] 1 153,80<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 654,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,90<br>WW [Por] 41,80<br>Potas [mg] 2 957,90<br>Sód [mg] 6 820,80<br>Fosfor [mg] 1 581,70<br>Żelazo [mg] 10,70<br>Witamina B12 [ug] 4,50<br>Magnez [mg] 304,20<br>Witamina D [ug] 1,80  |

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 11.04.2026 sobota | anoreksja Milena        | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g           |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g |               | <b>Energia [kcal] 2<br/>302,50</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>103,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 329,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 36,90</b><br><b>Wapń [mg] 318,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 142,80</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 29,40</b><br><b>WW [Por] 33,00</b><br><b>Potas [mg] 2 625,30</b><br><b>Sód [mg] 6 857,20</b><br><b>Fosfor [mg] 1 447,10</b><br><b>Żelazo [mg] 12,90</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,50</b><br><b>Magnez [mg] 300,90</b><br><b>Witamina D [ug] 1,20</b> |
|                   | anoreksja Aniela        | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g           |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,</b><br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g |               | <b>Energia [kcal] 2<br/>302,50</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>103,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,10</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 329,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 36,90</b><br><b>Wapń [mg] 318,20</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 142,80</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 29,40</b><br><b>WW [Por] 33,00</b><br><b>Potas [mg] 2 625,30</b><br><b>Sód [mg] 6 857,20</b><br><b>Fosfor [mg] 1 447,10</b><br><b>Żelazo [mg] 12,90</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>3,50</b><br><b>Magnez [mg] 300,90</b><br><b>Witamina D [ug] 1,20</b> |
|                   | wegetariańska b/laktozy | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek z<br>serem żółtym<br>100 g ( <b>JAJ,</b><br><b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g |              | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>SEL</b> )<br>pierogi ruskie<br>-projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>MLE</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bulką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g   |               | <b>Energia [kcal] 2<br/>579,40</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>85,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,80</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 384,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone<br/>ogółem [g] 48,80</b><br><b>Wapń [mg] 641,30</b><br><b>Witamina A (ekwiw.<br/>retinolu) [ug] 1 524,60</b><br><b>Blonnik pokarmowy<br/>[g] 27,70</b><br><b>WW [Por] 38,60</b><br><b>Potas [mg] 2 335,90</b><br><b>Sód [mg] 6 629,30</b><br><b>Fosfor [mg] 1 230,70</b><br><b>Żelazo [mg] 10,30</b><br><b>Witamina B12 [ug]<br/>2,80</b><br><b>Magnez [mg] 251,50</b><br><b>Witamina D [ug] 1,70</b>  |

|                   |                       | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|-----------------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|--|
| 11.04.2026 sobota | podstawowa młodzież   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pieczeń rzymska 57 g<br>pieczeń rzymska 36 g<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> )                                   |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g  |               | Energia [kcal] 2 745,90<br>Białko ogółem [g] 120,30<br>Tłuszcz [g] 103,30<br>Węglowodany ogółem [g] 358,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 807,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 215,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 36,10<br>Potas [mg] 3 095,60<br>Sód [mg] 6 786,00<br>Fosfor [mg] 1 815,70<br>Żelazo [mg] 14,30<br>Witamina B12 [ug] 5,70<br>Magnez [mg] 357,80<br>Witamina D [ug] 1,80 |
|                   | łatwostrawna młodzież | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twarożek z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g |               | Energia [kcal] 2 654,70<br>Białko ogółem [g] 123,70<br>Tłuszcz [g] 89,10<br>Węglowodany ogółem [g] 366,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10<br>Wapń [mg] 831,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 564,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,40<br>WW [Por] 36,90<br>Potas [mg] 3 587,70<br>Sód [mg] 8 269,00<br>Fosfor [mg] 1 975,60<br>Żelazo [mg] 15,50<br>Witamina B12 [ug] 5,80<br>Magnez [mg] 375,50<br>Witamina D [ug] 2,10  |
|                   | podstawowa mielona    | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>pieczeń rzymska 57 g<br>pieczeń rzymska 36 g<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> )                                   |              | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy podstawa projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g  |               | Energia [kcal] 2 745,90<br>Białko ogółem [g] 120,30<br>Tłuszcz [g] 103,30<br>Węglowodany ogółem [g] 358,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Wapń [mg] 807,40<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 215,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 36,10<br>Potas [mg] 3 095,60<br>Sód [mg] 6 786,00<br>Fosfor [mg] 1 815,70<br>Żelazo [mg] 14,30<br>Witamina B12 [ug] 5,70<br>Magnez [mg] 357,80<br>Witamina D [ug] 1,80 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                      | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                       | SUMA   |
|-------------------|---------------------------------|---|---|---|--------------|--|---|--|
| 11.04.2026 sobota | bezglutenowa                    | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g   |   | zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza gryczana 200 g<br>bukiet z jarzyn z masłem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                          |              | herbata 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bezglutenowa 57 g      |   | Energia [kcal] 2 510,50<br>Białko ogółem [g] 97,00<br>Tłuszcz [g] 106,20<br>Węglowodany ogółem [g] 308,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70<br>Wapń [mg] 284,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 403,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,80<br>WW [Por] 31,00<br>Potas [mg] 2 490,80<br>Sód [mg] 4 283,00<br>Fosfor [mg] 1 351,30<br>Żelazo [mg] 10,40<br>Witamina B12 [ug] 3,70<br>Magnez [mg] 322,10<br>Witamina D [ug] 2,00  |
|                   | niskokaloryczna miodzięż        | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |   | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróżek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g |   | Energia [kcal] 2 199,70<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 80,10<br>Węglowodany ogółem [g] 287,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 325,10<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 427,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,50<br>WW [Por] 28,90<br>Potas [mg] 2 872,50<br>Sód [mg] 7 460,00<br>Fosfor [mg] 1 559,20<br>Żelazo [mg] 14,00<br>Witamina B12 [ug] 4,20<br>Magnez [mg] 304,40<br>Witamina D [ug] 2,10  |
|                   | cukrzyca bezglutenowa b/laktozy | chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>szynka bezglutenowa 57 g<br>szynka bezglutenowa 36 g<br>pomidor 50 g 50 g   | chleb bezglutenowy 30 g<br>jogurt b/laktozy 150 g | zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>gulasz wołowy dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza gryczana 200 g<br>bukiet z jarzyn z masłem 130 g<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                     |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb bezglutenowy 150 g<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bezglutenowa 57 g                      | chleb bezglutenowy 30 g<br>szynka bezglutenowa 36 g | Energia [kcal] 2 745,20<br>Białko ogółem [g] 110,60<br>Tłuszcz [g] 115,10<br>Węglowodany ogółem [g] 332,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00<br>Wapń [mg] 493,90<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 359,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>WW [Por] 33,40<br>Potas [mg] 2 815,20<br>Sód [mg] 4 316,40<br>Fosfor [mg] 1 589,90<br>Żelazo [mg] 10,60<br>Witamina B12 [ug] 4,60<br>Magnez [mg] 346,50<br>Witamina D [ug] 2,10 |

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|------------------------|---|--|---|--------------|---|--|--|
| 11.04.2026 sobota | cukrzyca wegetariańska | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pasta z jajek z<br>serem żółtym<br>100 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>pasta z jajek i<br>sera żółtego<br>50g 50 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> ) | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>pierogi ruskie<br>-projekt 350 g<br>( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>MLE</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bułką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>b/c ukru 400 ml  |              | herbata b/c 500<br>ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                  | chleb 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>751,00<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>106,80<br><b>Tłuszcz [g]</b> 112,00<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 357,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 61,60<br>Wapń [mg] 1 197,60<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 916,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,50<br>WW [Por] 35,90<br>Potas [mg] 2 694,10<br>Sód [mg] 9 203,40<br>Fosfor [mg] 1 656,30<br>Żelazo [mg] 12,20<br>Witamina B12 [ug]<br>4,50<br>Magnez [mg] 310,20<br>Witamina D [ug] 2,30 |
|                   | podstawowa białkozy    | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>pieczeń<br>rzymska 57 g<br>pieczeń<br>rzymska 36 g<br>musztarda 11 g<br>( <b>GOR</b> )          |  | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem<br>b/śmietany 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bułką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twaróg 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g  |  | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>474,20<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>108,20<br><b>Tłuszcz [g]</b> 91,80<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 328,20<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 38,00<br>Wapń [mg] 294,90<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 085,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 29,30<br>WW [Por] 32,80<br>Potas [mg] 2 473,60<br>Sód [mg] 6 594,50<br>Fosfor [mg] 1 464,70<br>Żelazo [mg] 13,70<br>Witamina B12 [ug]<br>4,00<br>Magnez [mg] 305,10<br>Witamina D [ug] 1,80    |
|                   | anoreksja Ola          | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> )<br>sałata -projekt<br>15 g |  | zupa<br>koperkowa z<br>makaronem 400<br>ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>gulasz wołowy<br>podstawa<br>projekt 205 g<br>( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>kasza<br>jęczmienna 200<br>g ( <b>GLU</b> )<br>bukiet z jarzyn z<br>bułką i masłem<br>130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g<br>twarożek z<br>cebulką<br>czerwoną 100 g<br>( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserwowa 57<br>g<br>jabłko 1 szt |  | <b>Energia [kcal]</b> 2<br>369,20<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>103,30<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,70<br><b>Węglowodany ogółem</b><br><b>[g]</b> 347,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 36,90<br>Wapń [mg] 322,00<br>Witamina A (ekwiw.<br>retinolu) [ug] 1 109,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 32,00<br>WW [Por] 34,70<br>Potas [mg] 2 698,00<br>Sód [mg] 6 856,40<br>Fosfor [mg] 1 452,00<br>Żelazo [mg] 13,10<br>Witamina B12 [ug]<br>3,50<br>Magnez [mg] 302,20<br>Witamina D [ug] 1,20    |

|                   |                      | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja                                    | Posiłek nocny | SUMA   |
|-------------------|----------------------|-----------|--------------|-------|--------------|--|---------------|--|
| 11.04.2026 sobota | zupa mleczna kolacja |           |              |       |              | makaron na mleku 500 ml<br>(GLU, JAJ, MLE) |               | Energia [kcal] 376,90<br>Białko ogółem [g] 19,70<br>Tłuszcz [g] 10,40<br>Węglowodany ogółem [g] 52,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70<br>Wapń [mg] 551,20<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,00<br>WW [Por] 5,40<br>Potas [mg] 709,30<br>Sód [mg] 213,70<br>Fosfor [mg] 445,00<br>Żelazo [mg] 1,10<br>Witamina B12 [ug] 1,90<br>Magnez [mg] 65,60<br>Witamina D [ug] 0,20 |

### **Oznaczenia alergenów:**

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