

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.04.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 768,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 864,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 581,70 Sód [mg] 8 014,30 Fosfor [mg] 1 998,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 768,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 864,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 581,70 Sód [mg] 8 014,30 Fosfor [mg] 1 998,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko gotowane		zupa grysikowa udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 745,50 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 361,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 826,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 939,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 759,80 Sód [mg] 5 903,00 Fosfor [mg] 1 985,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 387,00 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.04.2026 niedziela	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko	chleb jogurt naturalny	zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy b/cukru	chleb pasta z kurczaka	herbata b/c chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 709,10 Białko ogółem [g] 134,60 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 341,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 638,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 707,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 511,90 Sód [mg] 8 220,80 Fosfor [mg] 2 044,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 403,30 Witamina D [ug] 3,70
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 150g bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 161,80 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 242,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Wapń [mg] 344,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 440,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 24,40 Potas [mg] 3 289,20 Sód [mg] 7 195,60 Fosfor [mg] 1 562,20 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 296,80 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa grysikowa kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 834,70 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 437,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 955,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 518,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 WW [Por] 44,00 Potas [mg] 4 620,70 Sód [mg] 7 557,00 Fosfor [mg] 1 811,40 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 434,90 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.04.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem		zupa grysikowa udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z wołowina	Energia [kcal] 2 131,10 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 239,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Wapń [mg] 295,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 115,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 24,00 Potas [mg] 4 930,00 Sód [mg] 3 289,90 Fosfor [mg] 1 995,90 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 422,90 Witamina D [ug] 3,10
	bogatoforszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 867,60 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 111,30 Węglowodany ogółem [g] 364,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 874,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 287,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 4 749,50 Sód [mg] 8 407,60 Fosfor [mg] 2 013,50 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 399,80 Witamina D [ug] 4,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa grysikowa kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 bukiet z jarzyn z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 834,70 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 437,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 955,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 518,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 WW [Por] 44,00 Potas [mg] 4 620,70 Sód [mg] 7 557,00 Fosfor [mg] 1 811,40 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 434,90 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.04.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 768,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 864,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 581,70 Sód [mg] 8 014,30 Fosfor [mg] 1 998,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 768,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 864,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 581,70 Sód [mg] 8 014,30 Fosfor [mg] 1 998,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,10
	podstawowa młoda	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa grysikowa udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 768,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 864,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 581,70 Sód [mg] 8 014,30 Fosfor [mg] 1 998,70 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 391,10 Witamina D [ug] 4,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.04.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g serek homogenizowany naturalny szynka bezglutenowa jabłko		zupa jarzynowa z ryżem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g jajko pomidor 50 g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 629,50 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 323,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 351,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 972,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 3 578,20 Sód [mg] 5 780,50 Fosfor [mg] 1 377,20 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 245,20 Witamina D [ug] 4,20
13.04.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana spaghetti z mięsem woł-pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 093,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 467,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 275,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 4 323,20 Sód [mg] 4 828,10 Fosfor [mg] 1 728,60 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 2,20
	łatwo strawna	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 875,10 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 425,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 815,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 228,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 4 087,50 Sód [mg] 7 351,70 Fosfor [mg] 1 805,20 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 391,60 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.04.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron nitki napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 838,30 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 424,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 816,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 187,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 4 086,30 Sód [mg] 9 293,70 Fosfor [mg] 1 805,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 406,00 Witamina D [ug] 2,40
	cukrzyca	chleb masło mix 20g twaróg kielbasa szynkowa 36g mandarynka	chleb schab gotowany	ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy b/cukru	chleb jajko	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 679,80 Białko ogółem [g] 134,60 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 373,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 446,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 420,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 285,60 Sód [mg] 7 835,90 Fosfor [mg] 1 852,30 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 3,80
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g twaróg kielbasa szynkowa 36g mandarynka		ziemniaczana 300ml sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 211,20 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 316,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 368,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 899,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 3 334,40 Sód [mg] 5 292,00 Fosfor [mg] 1 466,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 300,00 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.04.2026 poniedziałek	vegetariańska	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana spaghetti wegetariańskie- pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 215,30 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 468,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30 Wapń [mg] 2 316,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 752,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 4 016,90 Sód [mg] 5 646,10 Fosfor [mg] 2 256,40 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 403,90 Witamina D [ug] 1,20
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron nitki napój owocowy z jabłek		miksowana grycikowa z wołowiną	Energia [kcal] 2 136,00 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 256,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Wapń [mg] 216,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 454,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 WW [Por] 25,70 Potas [mg] 3 588,70 Sód [mg] 6 997,40 Fosfor [mg] 1 407,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 294,70 Witamina D [ug] 2,50
	bogatobieżnikowa	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka jabłko		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 948,70 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 444,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 822,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 234,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 44,50 Potas [mg] 4 301,90 Sód [mg] 7 354,90 Fosfor [mg] 1 819,60 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 396,40 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.04.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana spaghetti wegetariańskie- pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 215,30 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 468,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30 Wapń [mg] 2 316,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 752,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 4 016,90 Sód [mg] 5 646,10 Fosfor [mg] 2 256,40 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 403,90 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa młodzież	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana spaghetti z miesem woł-pilotaż napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 093,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 467,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 275,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 4 323,20 Sód [mg] 4 828,10 Fosfor [mg] 1 728,60 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 2,20
	łatwostrawna młodzież	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaż makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 875,10 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 425,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 815,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 228,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 4 087,50 Sód [mg] 7 351,70 Fosfor [mg] 1 805,20 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 391,60 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.04.2026 poniedziałek	podstawowa mielona	kakao chleb masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana spaghetti z miesem woł-pilotaz napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pieczeń rzymska pieczeń rzymska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 3 093,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 467,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Wapń [mg] 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 275,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 4 323,20 Sód [mg] 4 828,10 Fosfor [mg] 1 728,60 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 395,00 Witamina D [ug] 2,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg dżem mandarynka		ziemniaczana sos woł-pomidorowy -pilotaz makaron spaghetti napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 730,80 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 389,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 274,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 125,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 39,00 Potas [mg] 2 853,70 Sód [mg] 5 581,60 Fosfor [mg] 1 039,30 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 217,40 Witamina D [ug] 2,10
14.04.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka topatkowa szynka topatkowa 36g papryka 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzo-drobio wy-projekt nor sos myśliwski -projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony paszтет sałata -projekt	Energia [kcal] 2 978,80 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 140,30 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,90 Wapń [mg] 1 109,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 477,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 222,00 Sód [mg] 9 850,80 Fosfor [mg] 2 155,70 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.04.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 828,10 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 130,50 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 818,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 966,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 164,70 Sód [mg] 9 719,30 Fosfor [mg] 1 718,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 373,10 Witamina D [ug] 2,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba szynka konserwowa sałata -projekt	Energia [kcal] 2 709,50 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 812,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 834,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 127,40 Sód [mg] 8 469,30 Fosfor [mg] 1 703,80 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 361,30 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g papryka 50 g	chleb maślanka naturalna	rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy b/cukru	chleb szynka konserwowa	herbata b/c chleb masło mix 20g ser topiony pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 799,90 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 125,00 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,20 Wapń [mg] 842,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 293,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 4 035,80 Sód [mg] 10 574,70 Fosfor [mg] 2 082,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 387,50 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.04.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb masło mix 10g szynka topatkowa szynka topatkowa 36g papryka 50 g		rosół z makaronem 300ml pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 10g ser do chleba pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 172,00 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 243,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 314,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 969,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 24,20 Potas [mg] 3 417,20 Sód [mg] 8 938,10 Fosfor [mg] 1 285,30 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 298,50 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska	kakao chleb masło mix 20g sałatka z pora jajko		zupa krem z pieczarek placki ziemniaczane-w eg-projekt jogurt naturalny surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony smalczyk z fasoli sałata -projekt	Energia [kcal] 3 169,20 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 451,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,70 Wapń [mg] 1 689,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,40 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 6 660,60 Sód [mg] 4 534,90 Fosfor [mg] 2 834,10 Żelazo [mg] 20,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 561,50 Witamina D [ug] 3,60
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z drobiem	Energia [kcal] 2 270,80 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 243,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 300,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 396,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 24,40 Potas [mg] 4 532,80 Sód [mg] 5 868,60 Fosfor [mg] 1 669,10 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 400,60 Witamina D [ug] 2,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.04.2026 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g jabłko		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba pasztet sałata -projekt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 3 000,40 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 358,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,40 Wapń [mg] 834,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 065,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 546,90 Sód [mg] 10 115,80 Fosfor [mg] 1 747,90 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 386,60 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao chleb masło mix 20g sałatka z pora jajko		zupa krem z pieczarek placki ziemniaczane-w eg-projekt jogurt naturalny surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony smalczyk z fasoli sałata -projekt	Energia [kcal] 3 169,20 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 451,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,70 Wapń [mg] 1 689,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,40 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 45,20 Potas [mg] 6 660,60 Sód [mg] 4 534,90 Fosfor [mg] 2 834,10 Żelazo [mg] 20,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 561,50 Witamina D [ug] 3,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g papryka 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzo-drobio wy-projekt nor sos myśliwski -projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 978,80 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 140,30 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,90 Wapń [mg] 1 109,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 477,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 222,00 Sód [mg] 9 850,80 Fosfor [mg] 2 155,70 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.04.2026 wtorek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 828,10 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 130,50 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 818,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 966,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 164,70 Sód [mg] 9 719,30 Fosfor [mg] 1 718,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 373,10 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g papryka 50 g		rosół z makaronem dieta pulpet wieprzo-drobio wy-projekt nor sos myśliwski -projekt ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser topiony pasztet sałata -projekt	Energia [kcal] 2 978,80 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 140,30 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,90 Wapń [mg] 1 109,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 477,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 222,00 Sód [mg] 9 850,80 Fosfor [mg] 2 155,70 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 387,30 Witamina D [ug] 2,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ser do chleba szynka bezglutenowa sałata -projekt	Energia [kcal] 2 587,70 Białko ogółem [g] 69,50 Tłuszcz [g] 125,30 Węglowodany ogółem [g] 311,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 263,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 738,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 060,70 Sód [mg] 7 941,40 Fosfor [mg] 1 004,20 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 217,40 Witamina D [ug] 2,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.04.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem udziec z kurczaka panierowany -projekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt kiełbasa żywiecka- ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 984,30 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 126,80 Węglowodany ogółem [g] 342,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1 126,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 181,80 Blonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 539,40 Sód [mg] 5 067,80 Fosfor [mg] 2 289,90 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 14,30
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 689,40 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 342,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 893,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 552,80 Blonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 719,60 Sód [mg] 6 537,10 Fosfor [mg] 2 102,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 4,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 633,40 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 887,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 531,40 Blonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 850,40 Sód [mg] 6 691,70 Fosfor [mg] 2 165,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 418,20 Witamina D [ug] 3,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.04.2026 środa	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g	chleb sałatka z pora 1/2	zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy b/cukru	chleb serek homogenizowa ny naturalny	herbata b/c chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt kielbasa żywiecka- ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 787,10 Białko ogółem [g] 138,90 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 829,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 419,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 447,90 Sód [mg] 7 302,40 Fosfor [mg] 2 152,40 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 20,20 Magnez [mg] 390,40 Witamina D [ug] 13,90
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 200g surówka z warzyw mieszanych napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami kielbasa żywiecka- ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 203,00 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 259,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 382,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 399,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 25,90 Potas [mg] 3 784,00 Sód [mg] 7 847,60 Fosfor [mg] 1 697,90 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 351,80 Witamina D [ug] 3,80
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty powidło pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g koktajl z maślanki i owocow napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba ogórek kiszony	Energia [kcal] 3 134,00 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 120,30 Węglowodany ogółem [g] 421,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 894,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 3 600,60 Sód [mg] 4 889,70 Fosfor [mg] 2 243,60 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 22,40 Magnez [mg] 413,00 Witamina D [ug] 10,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.04.2026 środa	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z wołowiną	Energia [kcal] 2 216,30 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 259,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Wapń [mg] 332,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 374,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 26,00 Potas [mg] 4 781,70 Sód [mg] 4 188,70 Fosfor [mg] 1 887,60 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 414,90 Witamina D [ug] 4,20
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g jabłko		zupa jarzynowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 880,80 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 110,20 Węglowodany ogółem [g] 365,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 919,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 715,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 5 268,20 Sód [mg] 6 554,50 Fosfor [mg] 2 144,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 8,00 Magnez [mg] 426,80 Witamina D [ug] 4,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty powidło pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g koktajl z maślanki i owoców napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser do chleba ogórek kiszony	Energia [kcal] 3 134,00 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 120,30 Węglowodany ogółem [g] 421,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 894,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 3 600,60 Sód [mg] 4 889,70 Fosfor [mg] 2 243,60 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 22,40 Magnez [mg] 413,00 Witamina D [ug] 10,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.04.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem udziec z kurczaka panierowany -projekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt kielbasa żywiecka- ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 984,30 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 126,80 Węglowodany ogółem [g] 342,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Wapń [mg] 1 126,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 181,80 Blonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 539,40 Sód [mg] 5 067,80 Fosfor [mg] 2 289,90 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 14,30
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty parówka 60g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka wieprzowa 36g pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 689,40 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 342,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Wapń [mg] 893,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 552,80 Blonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 719,60 Sód [mg] 6 537,10 Fosfor [mg] 2 102,10 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 4,00
	podstawowa młoda	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem udziec z kurczaka gotowany-proje kt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt kielbasa żywiecka- ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 735,90 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 320,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 1 093,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 147,80 Blonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 612,80 Sód [mg] 4 934,90 Fosfor [mg] 2 291,90 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 380,50 Witamina D [ug] 14,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.04.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g ser ziarnisty szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z ryżem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka bezglutenowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 523,60 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 310,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 338,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 448,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 809,80 Sód [mg] 5 368,50 Fosfor [mg] 1 507,20 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 274,40 Witamina D [ug] 4,00
	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty kielbasa szynkowa 36g ogórek świeży		zupa neapolitańska z makaronem gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem sos pieczarkowy ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g mielonka tyrolska twaróg na słono pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 068,60 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 1 709,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 496,80 Sód [mg] 5 546,80 Fosfor [mg] 2 103,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,30
16.04.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z makaronem klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziol owy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na słono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 581,70 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 354,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 1 034,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 4 259,10 Sód [mg] 5 390,60 Fosfor [mg] 1 843,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 379,00 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.04.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z makaronem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos śmietanowy-ziół owy ziemniaki 250 marchewka duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 544,40 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 341,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Wapń [mg] 985,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 993,30 Blonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 231,20 Sód [mg] 6 115,50 Fosfor [mg] 1 823,00 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 367,20 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser żółty kielbasa szynkowa drobiowa ogórek świeży	chleb pasta z kurczaka	zupa neapolitańska z makaronem klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziół owy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru	chleb ryba w folii z jarzynami	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 775,30 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 345,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 1 115,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 650,30 Blonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 4 277,50 Sód [mg] 5 564,20 Fosfor [mg] 2 247,70 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 423,30 Witamina D [ug] 1,70
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa		ogórek świeży zupa neapolitańska z makaronem klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziół owy ziemniaki 200g fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 163,80 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 289,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Wapń [mg] 494,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 880,90 Blonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 28,90 Potas [mg] 3 227,90 Sód [mg] 6 715,10 Fosfor [mg] 1 413,50 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 320,00 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.04.2026 czwartek	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty ogórek świeży		zupa neapolitańska z makaronem gołąbki wegetariańskie sos pieczarkowy ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami twaróg na słono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 920,60 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 411,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 2 035,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 034,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 4 798,10 Sód [mg] 3 580,10 Fosfor [mg] 2 439,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 416,50 Witamina D [ug] 2,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa neapolitańska z makaronem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż ziemniaki 250 marchewka duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 2 036,90 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 246,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Wapń [mg] 498,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 078,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 24,70 Potas [mg] 4 362,60 Sód [mg] 2 843,10 Fosfor [mg] 1 826,80 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 386,60 Witamina D [ug] 2,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g jabłko		zupa neapolitańska z makaronem klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziol owy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na słono pomidor 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 754,00 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 376,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 1 050,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 230,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 641,30 Sód [mg] 5 787,10 Fosfor [mg] 1 872,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 392,50 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.04.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty ogórek świeży		zupa neapolitańska z makaronem gołąbki wegetariańskie sos pieczarkowy ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 920,60 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 411,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 2 035,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 034,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 4 798,10 Sód [mg] 3 580,10 Fosfor [mg] 2 439,30 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 416,50 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty kielbasa szynkowa 36g ogórek świeży		zupa neapolitańska z makaronem gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem sos pieczarkowy ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g mielonka tyrolska twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 068,60 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 1 709,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 496,80 Sód [mg] 5 546,80 Fosfor [mg] 2 103,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,30
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z makaronem klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziol owy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa twaróg na slono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 581,70 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 354,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 1 034,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 4 259,10 Sód [mg] 5 390,60 Fosfor [mg] 1 843,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 379,00 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.04.2026 czwartek	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser żółty kielbasa szynkowa 36g ogórek świeży		zupa neapolitańska z makaronem gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem sos pieczarkowy ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g mielonka tyrolska twaróg na słono pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 068,60 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 1 709,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 086,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 496,80 Sód [mg] 5 546,80 Fosfor [mg] 2 103,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym klops wieprzowo-drob iowy-dieta-proje kt sos śmietanowy-ziol owy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa twaróg na słono pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 499,40 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 302,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Wapń [mg] 298,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 993,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 30,40 Potas [mg] 3 050,50 Sód [mg] 3 867,10 Fosfor [mg] 1 059,70 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 198,20 Witamina D [ug] 2,10
17.04.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa warszawska z ziemniakami ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 2 897,90 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 423,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 1 339,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 627,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 5 055,00 Sód [mg] 3 582,20 Fosfor [mg] 2 239,80 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 469,70 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.04.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa szynkowa drobiowa	Energia [kcal] 2 289,20 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 378,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Wapń [mg] 738,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 942,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 974,30 Sód [mg] 4 994,30 Fosfor [mg] 1 678,00 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 376,20 Witamina D [ug] 0,90
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e kielbasa szynkowa drobiowa	Energia [kcal] 2 287,70 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 57,30 Węglowodany ogółem [g] 384,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Wapń [mg] 785,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 506,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 230,40 Sód [mg] 5 449,70 Fosfor [mg] 1 719,70 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 393,50 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser topiony szynka łopatkowa 36g sałata -projekt	chleb pasztet	zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój z owoców b/cukru	chleb twaróg 50 g	herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 2 564,30 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 322,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Wapń [mg] 1 159,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 299,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 3 439,00 Sód [mg] 6 201,20 Fosfor [mg] 2 258,00 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 11,40 Magnez [mg] 355,40 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.04.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka topatkowa szynka topatkowa 36g		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój z owoców b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa jajko	Energia [kcal] 1 935,00 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 286,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Wapń [mg] 220,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 859,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 28,60 Potas [mg] 3 268,90 Sód [mg] 4 980,60 Fosfor [mg] 1 303,40 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 312,10 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy jogurt naturalny jabłko		zupa warszawska z ziemniakami ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta jajko	Energia [kcal] 2 848,60 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 1 099,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 612,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 WW [Por] 45,10 Potas [mg] 5 446,30 Sód [mg] 3 036,40 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 481,30 Witamina D [ug] 1,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 1 772,50 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 228,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 Wapń [mg] 218,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 22,90 Potas [mg] 4 092,90 Sód [mg] 3 169,30 Fosfor [mg] 1 570,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 8,90 Magnez [mg] 326,90 Witamina D [ug] 1,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.04.2026 piątek	bogatobresztkowa	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt jabłko		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa szynkowa drobiowa sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 2 461,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 400,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Wapń [mg] 754,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 041,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 4 356,50 Sód [mg] 5 390,80 Fosfor [mg] 1 707,10 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 389,70 Witamina D [ug] 0,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy jogurt naturalny jabłko		zupa warszawska z ziemniakami ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta jajko	Energia [kcal] 2 848,60 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 1 099,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 612,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 WW [Por] 45,10 Potas [mg] 5 446,30 Sód [mg] 3 036,40 Fosfor [mg] 2 148,50 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 481,30 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa warszawska z ziemniakami ryba smazona -projekt ziemniaki 250 surówka z kiszzonej kapusty napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 2 897,90 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 423,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 1 339,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 627,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 5 055,00 Sód [mg] 3 582,20 Fosfor [mg] 2 239,80 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 469,70 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.04.2026 piątek	łatwostrawna młodzież	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa grysikowa ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta kielbasa szynkowa drobiowa	Energia [kcal] 2 289,20 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 378,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Wapń [mg] 738,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 942,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 974,30 Sód [mg] 4 994,30 Fosfor [mg] 1 678,00 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 376,20 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa mielona	kasza jęczmienna na mleku chleb masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g sałata -projekt		zupa warszawska z ziemniakami ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta ser żółty	Energia [kcal] 2 542,40 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 404,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Wapń [mg] 1 315,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 085,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 851,30 Sód [mg] 3 178,90 Fosfor [mg] 2 057,00 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 442,60 Witamina D [ug] 1,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g marmolada szynka bezglutenowa sałata -projekt		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany ryba po grecku-projekt ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 286,60 Białko ogółem [g] 59,20 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 351,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 146,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 904,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 2 870,30 Sód [mg] 3 101,40 Fosfor [mg] 920,10 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 206,20 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.04.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa ogórek świeży		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka podstawa projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony 100g napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem pieczeń rzymska	Energia [kcal] 2 800,70 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 363,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 902,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 089,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 913,50 Sód [mg] 7 076,10 Fosfor [mg] 1 955,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 1,30
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 383,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 935,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 318,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 349,10 Sód [mg] 7 593,60 Fosfor [mg] 2 035,70 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 406,80 Witamina D [ug] 1,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 383,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 935,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 318,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 349,10 Sód [mg] 7 593,60 Fosfor [mg] 2 035,70 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 406,80 Witamina D [ug] 1,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.04.2026 sobota	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa ogórek świeży	chleb pasta z jajek 50g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony 100g napój owocowy b/cukru	chleb szynka konserwowa	herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 790,20 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 351,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 457,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 148,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 3 654,90 Sód [mg] 7 951,70 Fosfor [mg] 1 874,40 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 374,40 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa ogórek świeży		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony 100g napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 229,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 271,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 386,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 873,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 WW [Por] 27,10 Potas [mg] 2 964,30 Sód [mg] 5 124,40 Fosfor [mg] 1 490,90 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 282,90 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy nutella pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami pierogi z truskawkami -projekt budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód	Energia [kcal] 3 590,30 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 145,10 Węglowodany ogółem [g] 506,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,70 Wapń [mg] 1 169,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 246,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 50,80 Potas [mg] 3 489,70 Sód [mg] 4 839,40 Fosfor [mg] 1 634,90 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 366,70 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.04.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 2 082,60 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 290,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Wapń [mg] 326,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 282,70 Blonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 4 708,20 Sód [mg] 5 258,10 Fosfor [mg] 1 940,30 Żelazo [mg] 17,00 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 454,30 Witamina D [ug] 1,60
	bogatoretztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa pomidor 50 g jabłko		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 123,00 Węglowodany ogółem [g] 405,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Wapń [mg] 951,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 416,50 Blonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 4 731,30 Sód [mg] 7 990,10 Fosfor [mg] 2 064,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 420,30 Witamina D [ug] 1,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy nutella pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami pierogi z truskawkami -projekt budyń napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem miód	Energia [kcal] 3 590,30 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 145,10 Węglowodany ogółem [g] 506,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,70 Wapń [mg] 1 169,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 246,00 Blonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 50,80 Potas [mg] 3 489,70 Sód [mg] 4 839,40 Fosfor [mg] 1 634,90 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 366,70 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.04.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa ogórek świeży		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka podstawa projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony 100g napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem pieczeń rzymska	Energia [kcal] 2 800,70 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 363,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 902,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 089,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 913,50 Sód [mg] 7 076,10 Fosfor [mg] 1 955,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 1,30
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza jęczmienna jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 383,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 935,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 318,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 349,10 Sód [mg] 7 593,60 Fosfor [mg] 2 035,70 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 406,80 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa młoda	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka konserwowa ogórek świeży		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka podstawa projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony 100g napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem pieczeń rzymska	Energia [kcal] 2 800,70 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 363,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 902,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 089,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 913,50 Sód [mg] 7 076,10 Fosfor [mg] 1 955,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 1,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.04.2026 sobota	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g ser do chleba smakowy szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gulasz z indyka dieta projekt kasza gryczana jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg z koperkiem szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 697,70 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 334,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 399,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 170,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 3 416,90 Sód [mg] 4 320,60 Fosfor [mg] 1 550,80 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 381,40 Witamina D [ug] 1,40
19.04.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowany owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń z karczku-projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 712,00 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 829,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 862,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 371,50 Sód [mg] 7 820,80 Fosfor [mg] 1 702,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowany owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 859,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 391,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 854,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 311,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 800,90 Sód [mg] 7 212,60 Fosfor [mg] 1 787,00 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 388,70 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.04.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko gotowane		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 859,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 391,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 854,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 311,20 Blonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 800,90 Sód [mg] 7 212,60 Fosfor [mg] 1 787,00 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 388,70 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko	chleb parówka 60g	zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy b/cukru	chleb ser żółty 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 795,80 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 355,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 730,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 246,30 Blonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 209,70 Sód [mg] 8 484,50 Fosfor [mg] 1 765,70 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 364,50 Witamina D [ug] 2,10
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 150g kapusta kiszona zasmażana napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 263,90 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 286,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Wapń [mg] 330,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 070,70 Blonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 28,50 Potas [mg] 3 394,10 Sód [mg] 6 780,50 Fosfor [mg] 1 340,80 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 287,40 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.04.2026 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa pomidorowa z ryżem kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 008,50 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 442,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 742,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 137,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 44,20 Potas [mg] 4 720,70 Sód [mg] 5 932,30 Fosfor [mg] 2 098,00 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 424,70 Witamina D [ug] 1,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		miksowana ryżowa z drobiem	Energia [kcal] 2 354,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 269,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 321,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 591,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 27,00 Potas [mg] 4 832,00 Sód [mg] 4 572,40 Fosfor [mg] 1 720,30 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 397,40 Witamina D [ug] 3,00
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z makaronem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g salatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 958,90 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 391,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Wapń [mg] 872,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 466,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 5 126,00 Sód [mg] 6 986,80 Fosfor [mg] 1 807,80 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 399,90 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.04.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy dżem jabłko		zupa pomidorowa z ryżem kotlety sojowy 6szt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser żółty pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 008,50 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 442,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 1 742,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 137,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 44,20 Potas [mg] 4 720,70 Sód [mg] 5 932,30 Fosfor [mg] 2 098,00 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 424,70 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń z karczku-projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 712,00 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 829,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 862,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 371,50 Sód [mg] 7 820,80 Fosfor [mg] 1 702,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,60
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 859,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 391,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 854,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 311,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 800,90 Sód [mg] 7 212,60 Fosfor [mg] 1 787,00 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 388,70 Witamina D [ug] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.04.2026 niedziela	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny owocowy szynka konserwowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń z karczku-projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 712,00 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 829,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 862,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 371,50 Sód [mg] 7 820,80 Fosfor [mg] 1 702,80 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 357,90 Witamina D [ug] 1,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny szynka bezglutenowa jabłko		zupa pomidorowa z ryżem pieczeń wieprzowa-dieta projekt ziemniaki 250 buraczki gotowane napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 802,10 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 128,10 Węglowodany ogółem [g] 345,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 316,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 739,50 Sód [mg] 5 960,60 Fosfor [mg] 1 106,90 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 233,50 Witamina D [ug] 2,90
20.04.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana bigos projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g paszтет z indyka kielbasa szynkowa drobiowa ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 919,10 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 413,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 978,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 249,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 41,30 Potas [mg] 4 477,20 Sód [mg] 9 131,20 Fosfor [mg] 1 739,40 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 13,30 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna marchewka duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g paszтет z indyka kielbasa szynkowa drobiowa sałata -projekt	Energia [kcal] 3 010,70 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 439,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 860,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 5 465,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 4 310,20 Sód [mg] 8 798,60 Fosfor [mg] 1 935,60 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 14,60 Magnez [mg] 430,30 Witamina D [ug] 1,90
	niskotłuszczowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko gotowane		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna marchewka duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa szynkowa drobiowa kielbasa szynkowa drobiowa sałata -projekt	Energia [kcal] 2 766,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 439,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 815,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 136,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 4 134,00 Sód [mg] 8 408,10 Fosfor [mg] 1 846,20 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 416,00 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny kielbasa szynkowa 36g jabłko	chleb jajko	ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony-obiad napój z owoców b/cukru	chleb ser do chleba smakowy 1/2szt	herbata b/c chleb masło mix 20g paszтет z indyka kielbasa szynkowa drobiowa ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 851,50 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 375,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 448,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 581,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 3 855,20 Sód [mg] 9 379,20 Fosfor [mg] 1 872,40 Żelazo [mg] 19,50 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 392,20 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny kielbasa szynkowa 36g jabłko		ziemniaczana 300ml gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna ogórek kiszony-obiad napój z owoców b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g pasztet z indyka kielbasa szynkowa drobiowa ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 209,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 285,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 329,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 213,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 28,50 Potas [mg] 3 069,50 Sód [mg] 6 407,60 Fosfor [mg] 1 497,40 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 13,00 Magnez [mg] 303,30 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana bigos wegetariański projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet jajeczny z pieczarkami sos czosnkowy ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 987,30 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 489,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 1 921,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 946,10 Błonnik pokarmowy [g] 70,80 WW [Por] 48,90 Potas [mg] 8 335,10 Sód [mg] 6 781,60 Fosfor [mg] 2 346,90 Żelazo [mg] 41,50 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 524,00 Witamina D [ug] 3,80
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna marchewka duszona napój owocowy z jabłek		miksowana grycikowa z wołowiną	Energia [kcal] 2 272,80 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 264,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 248,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 451,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 4 058,50 Sód [mg] 6 035,90 Fosfor [mg] 1 504,80 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 323,40 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	bogatobresztkowa	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna marchewka duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet z indyka kielbasa szynkowa drobiowa sałata -projekt sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 3 116,80 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 443,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Wapń [mg] 875,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 5 609,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 WW [Por] 44,50 Potas [mg] 4 625,40 Sód [mg] 8 807,30 Fosfor [mg] 1 961,30 Żelazo [mg] 19,60 Witamina B12 [ug] 14,60 Magnez [mg] 439,90 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana bigos wegetariański projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet jajeczny z pieczarkami sos czosnkowy ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 987,30 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 489,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 1 921,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 946,10 Błonnik pokarmowy [g] 70,80 WW [Por] 48,90 Potas [mg] 8 335,10 Sód [mg] 6 781,60 Fosfor [mg] 2 346,90 Żelazo [mg] 41,50 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 524,00 Witamina D [ug] 3,80
	podstawowa młodzież	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana bigos projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet z indyka kielbasa szynkowa drobiowa ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 919,10 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 413,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 978,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 249,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 41,30 Potas [mg] 4 477,20 Sód [mg] 9 131,20 Fosfor [mg] 1 739,40 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 13,30 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 1,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	łatwostrawna młodzież	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza jęczmienna marchewka duszona napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet z indyka kielbasa szynkowa drobiowa sałata -projekt	Energia [kcal] 3 010,70 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 439,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 860,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 5 465,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 WW [Por] 44,10 Potas [mg] 4 310,20 Sód [mg] 8 798,60 Fosfor [mg] 1 935,60 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 14,60 Magnez [mg] 430,30 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa mielona	kakao chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód jabłko		ziemniaczana bigos projekt chleb napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasztet z indyka kielbasa szynkowa drobiowa ogórek kiszony	Energia [kcal] 2 919,10 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 413,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 978,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 249,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 41,30 Potas [mg] 4 477,20 Sód [mg] 9 131,20 Fosfor [mg] 1 739,40 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 13,30 Magnez [mg] 408,40 Witamina D [ug] 1,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g ser do chleba miód jabłko		ziemniaczana gulasz wołowy dieta projekt kasza gryczana marchewka duszona napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa sałata -projekt	Energia [kcal] 2 720,00 Białko ogółem [g] 77,60 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 365,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 248,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 977,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 023,00 Sód [mg] 5 093,70 Fosfor [mg] 1 257,30 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 353,20 Witamina D [ug] 1,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.04.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g kielbasa parówkowa musztarda pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zrazy po węgiersku -projekt ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora szynka łopatkowa	Energia [kcal] 3 061,30 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 136,20 Węglowodany ogółem [g] 373,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Wapń [mg] 1 092,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 882,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 4 543,50 Sód [mg] 4 253,70 Fosfor [mg] 1 834,60 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 385,90 Witamina D [ug] 3,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 765,70 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Wapń [mg] 1 021,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 582,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 172,70 Sód [mg] 6 773,40 Fosfor [mg] 1 675,30 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 372,50 Witamina D [ug] 2,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 surówka z selera drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 570,80 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 354,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 1 011,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 000,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 565,80 Sód [mg] 6 733,20 Fosfor [mg] 1 797,50 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 380,70 Witamina D [ug] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.04.2026 wtorek	cukrzyca	chleb masło mix 20g parówki drobiowe musztarda pomidor 50 g	chleb ser topiony 1/2szt	zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru	chleb schab gotowany	herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka z pora szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 971,70 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 132,10 Węglowodany ogółem [g] 353,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,10 Wapń [mg] 833,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 530,10 Blonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 157,00 Sód [mg] 7 297,10 Fosfor [mg] 1 993,70 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 396,60 Witamina D [ug] 3,30
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g sałatka z pora szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 285,40 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 277,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Wapń [mg] 557,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 283,30 Blonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 27,80 Potas [mg] 3 778,30 Sód [mg] 6 371,00 Fosfor [mg] 1 465,70 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 329,20 Witamina D [ug] 2,50
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony jajko pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem pesto z pietruszki ziemniaki 4 szt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora serek homogenizowa ny naturalny	Energia [kcal] 2 992,90 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 146,80 Węglowodany ogółem [g] 337,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,80 Wapń [mg] 1 961,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 048,80 Blonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 3 770,50 Sód [mg] 3 543,20 Fosfor [mg] 2 445,50 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 347,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.04.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną		zupa neapolitańska z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz sos pomidorowy ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 2 217,60 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 250,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 487,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 162,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 25,20 Potas [mg] 4 350,40 Sód [mg] 4 018,90 Fosfor [mg] 1 651,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 327,70 Witamina D [ug] 2,30
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g jabłko		zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-dieta sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 945,40 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 123,50 Węglowodany ogółem [g] 385,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 1 042,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 732,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 702,30 Sód [mg] 6 785,30 Fosfor [mg] 1 715,30 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 386,90 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser topiony jajko pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem pesto z pietruszki ziemniaki 4 szt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora serek homogenizowany naturalny	Energia [kcal] 2 992,90 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 146,80 Węglowodany ogółem [g] 337,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,80 Wapń [mg] 1 961,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 048,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 3 770,50 Sód [mg] 3 543,20 Fosfor [mg] 2 445,50 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 347,30 Witamina D [ug] 2,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.04.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zrazy po węgiersku -projekt ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 951,40 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 129,90 Węglowodany ogółem [g] 364,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00 Wapń [mg] 1 065,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 815,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 4 552,10 Sód [mg] 4 159,80 Fosfor [mg] 1 815,20 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 3,10
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g parówki drobiowe ketchup -projekt pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 765,70 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 362,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Wapń [mg] 1 021,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 582,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 4 172,70 Sód [mg] 6 773,40 Fosfor [mg] 1 675,30 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 372,50 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa młoda	kawa zbożowa chleb masło mix 20g szynka konserwowa drobiowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bulką i masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g sałatka z pora szynka łopatkowa	Energia [kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 348,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 024,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 283,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 314,40 Sód [mg] 5 137,50 Fosfor [mg] 1 861,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 376,70 Witamina D [ug] 2,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.04.2026 wtorek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa neapolitańska z ryżem zraz wieprzowo-drobny-pilotaz-diet a sos pomidorowy ziemniaki 250 fasolka szparagowa z masłem napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 508,20 Białko ogółem [g] 73,80 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 312,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Wapń [mg] 432,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 474,70 Blonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 203,20 Sód [mg] 4 943,60 Fosfor [mg] 1 049,60 Żelazo [mg] 8,00 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 220,30 Witamina D [ug] 2,10
22.04.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik kotlet schabowy -projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g mielonka tyrolska mielonka tyrolska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 502,40 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 348,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 899,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 009,30 Blonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 676,60 Sód [mg] 9 277,70 Fosfor [mg] 1 765,30 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 385,20 Witamina D [ug] 1,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik schab duszony-diet a -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 501,50 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 337,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 910,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 061,70 Blonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 770,00 Sód [mg] 10 168,60 Fosfor [mg] 1 907,40 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 411,90 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.04.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 444,70 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 333,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 845,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 354,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 627,50 Sód [mg] 8 845,80 Fosfor [mg] 1 890,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 396,00 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca	chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	chleb kielbasa krakowska	krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy b/cukru	chleb serek do chleba 1/2szt	herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 505,40 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 340,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 566,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 960,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 856,50 Sód [mg] 10 995,50 Fosfor [mg] 1 865,70 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 416,30 Witamina D [ug] 2,50
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 144,70 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 302,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 503,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 945,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 4 546,10 Sód [mg] 10 014,20 Fosfor [mg] 1 609,40 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 380,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.04.2026 środa	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym dżem pomidor 50 g		krupnik naleśniki z serem białym i szpinakiem-proj ekt surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 801,50 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 437,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 1 236,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 824,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 44,00 Potas [mg] 3 441,20 Sód [mg] 7 381,10 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 1,00
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 jarzyna duszona napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z drobiem	Energia [kcal] 2 055,60 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 246,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Wapń [mg] 292,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 336,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 24,80 Potas [mg] 4 603,90 Sód [mg] 5 852,50 Fosfor [mg] 1 787,90 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 424,80 Witamina D [ug] 2,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g jabłko		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 575,10 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 357,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 917,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 068,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 4 984,40 Sód [mg] 10 171,80 Fosfor [mg] 1 921,80 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 416,70 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.04.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym dżem pomidor 50 g		krupnik naleśniki z serem białym i szpinakiem-proj ekt surówka z warzyw mieszanych napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 801,50 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 437,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 1 236,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 824,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 WW [Por] 44,00 Potas [mg] 3 441,20 Sód [mg] 7 381,10 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik kotlet schabowy -projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 481,40 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 348,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 898,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 011,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 4 809,60 Sód [mg] 9 485,70 Fosfor [mg] 1 882,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 403,20 Witamina D [ug] 2,20
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g kielbasa krakowska kielbasa krakowska sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 501,50 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 337,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 910,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 061,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 4 770,00 Sód [mg] 10 168,60 Fosfor [mg] 1 907,40 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 411,90 Witamina D [ug] 2,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.04.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g		krupnik schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta kiszona zasmażana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g mielona tyrolska mielona tyrolska sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Energia [kcal] 2 445,00 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 340,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 894,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 010,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 4 732,60 Sód [mg] 9 294,10 Fosfor [mg] 1 773,50 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 385,30 Witamina D [ug] 1,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg z koperkiem świeżym szynka bezglutenowa pomidor 50 g		krupnik z kaszy jaglanej schab duszony-dieta -projekt ziemniaki 250 kapusta włoska duszona - dieta napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g szynka bezglutenowa szynka bezglutenowa sałatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 445,60 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 302,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 372,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 954,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 30,40 Potas [mg] 3 614,20 Sód [mg] 8 430,10 Fosfor [mg] 1 176,90 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 272,60 Witamina D [ug] 2,00
23.04.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g ogórek kiszony		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z groszkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 2 943,60 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 464,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 912,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 705,50 Sód [mg] 6 120,90 Fosfor [mg] 2 567,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 420,10 Witamina D [ug] 12,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.04.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany 55g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 940,50 Białko ogółem [g] 167,90 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 335,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 841,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 032,50 Blonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 5 054,90 Sód [mg] 5 637,70 Fosfor [mg] 2 444,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 444,40 Witamina D [ug] 3,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany 55g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 797,90 Białko ogółem [g] 165,00 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 319,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 839,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 145,20 Blonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 5 005,60 Sód [mg] 4 495,20 Fosfor [mg] 2 407,70 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 429,80 Witamina D [ug] 3,10
	cukrzyca	chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g ogórek kiszony	chleb szynka konserwowa	zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 kalafior z masłem i bułką tartą napój owocowy b/cukru	chleb jogurt naturalny	herbata b/c chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 2 914,00 Białko ogółem [g] 159,30 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 326,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Wapń [mg] 1 225,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 846,70 Blonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 4 512,90 Sód [mg] 5 830,30 Fosfor [mg] 2 525,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 21,20 Magnez [mg] 413,20 Witamina D [ug] 12,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.04.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g ser zmiasty szynka łopatkowa 36g ogórek kiszony		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 150g kalafior z masłem i bulgą tartą napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany ogórek świeży	Energia [kcal] 2 297,70 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 224,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 324,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 037,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 WW [Por] 22,40 Potas [mg] 3 672,80 Sód [mg] 4 073,00 Fosfor [mg] 1 898,80 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 334,60 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser zmiasty jajko pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem kotlety z fasoli ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 3 237,10 Białko ogółem [g] 139,90 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 464,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 1 715,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 080,50 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 46,50 Potas [mg] 5 602,20 Sód [mg] 6 979,10 Fosfor [mg] 2 716,20 Żelazo [mg] 24,20 Witamina B12 [ug] 21,70 Magnez [mg] 612,50 Witamina D [ug] 11,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 marchewka duszona napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 2 112,00 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 236,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 284,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 910,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 23,70 Potas [mg] 4 774,20 Sód [mg] 2 392,30 Fosfor [mg] 2 021,70 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 412,80 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.04.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g jabłko		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany 55g sałata -projekt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora	Energia [kcal] 3 112,80 Białko ogółem [g] 169,30 Tłuszcz [g] 127,00 Węglowodany ogółem [g] 356,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,20 Wapń [mg] 857,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 130,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 35,70 Potas [mg] 5 437,10 Sód [mg] 6 034,20 Fosfor [mg] 2 473,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 457,90 Witamina D [ug] 3,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty jajko pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem kotlety z fasoli ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 3 237,10 Białko ogółem [g] 139,90 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 464,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 1 715,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 080,50 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 WW [Por] 46,50 Potas [mg] 5 602,20 Sód [mg] 6 979,10 Fosfor [mg] 2 716,20 Żelazo [mg] 24,20 Witamina B12 [ug] 21,70 Magnez [mg] 612,50 Witamina D [ug] 11,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g ogórek kiszony		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 2 943,60 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 464,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 912,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 705,50 Sód [mg] 6 120,90 Fosfor [mg] 2 567,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 420,10 Witamina D [ug] 12,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.04.2026 czwartek	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany 55g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 940,50 Białko ogółem [g] 167,90 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 335,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 841,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 032,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 5 054,90 Sód [mg] 5 637,70 Fosfor [mg] 2 444,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 444,40 Witamina D [ug] 3,20
	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g ser ziarnisty szynka łopatkowa 36g ogórek kiszony		zupa jarzynowa z makaronem udko z kurczaka gotowane -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt ser żółty 36g ogórek świeży	Energia [kcal] 2 943,60 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 464,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 912,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 WW [Por] 33,60 Potas [mg] 4 705,50 Sód [mg] 6 120,90 Fosfor [mg] 2 567,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 21,80 Magnez [mg] 420,10 Witamina D [ug] 12,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g ser ziarnisty szynka bezglutenowa pomidor 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany udko z kurczaka pieczone -projekt ziemniaki 250 marchewka mrożona z grozkiem napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g ryba w folii z jarzynami schab gotowany 55g sałata -projekt	Energia [kcal] 2 751,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 119,90 Węglowodany ogółem [g] 301,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Wapń [mg] 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 116,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 4 016,10 Sód [mg] 4 447,50 Fosfor [mg] 1 764,10 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 302,50 Witamina D [ug] 3,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.04.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa ogórkowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek pieczeń rzymska pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 852,30 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Wapń [mg] 857,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 343,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 2 422,90 Sód [mg] 6 233,30 Fosfor [mg] 1 381,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 277,40 Witamina D [ug] 3,20
	łatwo strawna	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa szpinakowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 823,50 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 415,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 882,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 574,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 2 489,10 Sód [mg] 6 240,70 Fosfor [mg] 1 414,30 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 294,60 Witamina D [ug] 2,90
	niskotłuszczowa	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa szpinakowa z ryżem makaron nitki sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g ser do chleba kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 841,20 Białko ogółem [g] 76,90 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 418,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 931,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 167,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 2 451,10 Sód [mg] 6 184,40 Fosfor [mg] 1 382,90 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 289,50 Witamina D [ug] 1,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.04.2026 piątek	cukrzyca	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g	chleb ser topiony 1/2szt	zupa szpinakowa z ryżem makaron z filetem z kurczaka i jarzynami napój owocowy b/cukru	chleb maślanka naturalna	herbata b/c chleb masło mix 20g pasta z jajek kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 502,90 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 325,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 660,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 820,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 2 815,80 Sód [mg] 7 388,30 Fosfor [mg] 1 786,00 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 320,60 Witamina D [ug] 3,00
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g szynka łopatkowa szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g		zupa szpinakowa z ryżem makaron z filetem z kurczaka i jarzynami napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g pasta z jajek kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 131,10 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 281,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Wapń [mg] 246,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 717,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 WW [Por] 28,10 Potas [mg] 2 406,50 Sód [mg] 6 613,20 Fosfor [mg] 1 278,20 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 269,20 Witamina D [ug] 2,90
	wegetariańska	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy twaróg 50 g		zupa ogórkowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 034,80 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 411,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 003,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 377,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 2 357,50 Sód [mg] 6 335,30 Fosfor [mg] 1 546,90 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 276,80 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.04.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina		zupa szpinakowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		miksowana krupnik z drobiem	Energia [kcal] 2 065,90 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodany ogółem [g] 283,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 355,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 430,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 28,40 Potas [mg] 2 791,40 Sód [mg] 2 506,30 Fosfor [mg] 1 459,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 320,10 Witamina D [ug] 1,70
	bogatoreztkowa	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g jabłko		zupa szpinakowa z makaronem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 907,60 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 433,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 899,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 653,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 2 730,90 Sód [mg] 6 503,30 Fosfor [mg] 1 432,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 309,50 Witamina D [ug] 3,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy twaróg 50 g		zupa ogórkowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek ser do chleba pomidor 50 g	Energia [kcal] 3 034,80 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 411,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 1 003,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 377,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 WW [Por] 41,40 Potas [mg] 2 357,50 Sód [mg] 6 335,30 Fosfor [mg] 1 546,90 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 276,80 Witamina D [ug] 2,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.04.2026 piątek	podstawowa młodzież	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa ogórkowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek pieczeń rzymska pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 852,30 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Wapń [mg] 857,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 343,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 2 422,90 Sód [mg] 6 233,30 Fosfor [mg] 1 381,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 277,40 Witamina D [ug] 3,20
	łatwostrawna młodzież	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa szpinakowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek kielbasa szynkowa drobiowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 823,50 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 415,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 882,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 574,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 2 489,10 Sód [mg] 6 240,70 Fosfor [mg] 1 414,30 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 294,60 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa mielona	grysik na mleku chleb masło mix 20g powidło do zupy szynka łopatkowa 36g		zupa ogórkowa z ryżem makaron sos truskawkowy-pr ojekt napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g pasta z jajek pieczeń rzymska pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 852,30 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 407,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Wapń [mg] 857,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 343,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 2 422,90 Sód [mg] 6 233,30 Fosfor [mg] 1 381,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 277,40 Witamina D [ug] 3,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.04.2026 piątek	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g powidło szynka bezglutenowa		zupa szpinakowa z ryżem makaron bezglutenowy z piersią z kurczaka napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g pasta z jajek szynka bezglutenowa pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 372,90 Białko ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 336,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 196,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 674,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 WW [Por] 33,90 Potas [mg] 1 807,40 Sód [mg] 5 104,60 Fosfor [mg] 790,50 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 155,70 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem kielbasa biała w sosie chrzanowym-pr ojekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa żywiecka-	Energia [kcal] 2 856,30 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 387,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Wapń [mg] 897,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 221,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 3 751,70 Sód [mg] 5 241,30 Fosfor [mg] 1 656,00 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 314,40 Witamina D [ug] 1,70
25.04.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa szynkowa drobiowa 36g	Energia [kcal] 2 703,60 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 390,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 936,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 705,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 159,60 Sód [mg] 6 205,00 Fosfor [mg] 1 853,00 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 355,00 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.04.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłka drobno starta napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa szynkowa drobiowa 36g	Energia [kcal] 2 701,80 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 389,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 932,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 540,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 134,10 Sód [mg] 6 196,80 Fosfor [mg] 1 850,00 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 3,60
	cukrzyca	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny sałatka z pora 1/2 pomidor 50 g	chleb szynka konserwowa	zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy b/cukru	chleb ser żółty 36g	herbata b/c chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby kielbasa żywiecka-	Energia [kcal] 2 741,30 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 333,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 984,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 912,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 220,10 Sód [mg] 7 166,90 Fosfor [mg] 2 091,50 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 11,00 Magnez [mg] 376,60 Witamina D [ug] 8,20
	niskokaloryczna	chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny sałatka z pora 1/2 pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 150g surówka z marchwii napój owocowy b/cukru		herbata b/c chleb masło mix 20g pasta z twarogu i ryby kielbasa żywiecka-	Energia [kcal] 2 115,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 231,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 584,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 657,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 3 247,00 Sód [mg] 4 370,50 Fosfor [mg] 1 586,40 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 269,90 Witamina D [ug] 8,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.04.2026 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny nutella pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem jajko sos chrzanowy ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym ser żółty	Energia [kcal] 2 789,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 377,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 Wapń [mg] 1 489,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 950,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 819,80 Sód [mg] 7 598,50 Fosfor [mg] 2 006,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 402,80 Witamina D [ug] 2,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 marchewka gotowana napój owocowy z jabłek		miksowana owsianka z drobiem	Energia [kcal] 2 252,60 Białko ogółem [g] 126,20 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 231,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Wapń [mg] 336,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 544,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 23,30 Potas [mg] 4 722,80 Sód [mg] 4 355,50 Fosfor [mg] 1 787,70 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 401,20 Witamina D [ug] 4,50
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g jabłko		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa szynkowa drobiowa 36g salatka wiosenna z pomidorami	Energia [kcal] 2 883,30 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 413,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 957,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 855,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 41,60 Potas [mg] 4 689,20 Sód [mg] 6 217,00 Fosfor [mg] 1 893,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 369,40 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.04.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny nutella pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem jajko sos chrzanowy ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym ser żółty	Energia [kcal] 2 789,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 377,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 Wapń [mg] 1 489,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 950,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 819,80 Sód [mg] 7 598,50 Fosfor [mg] 2 006,40 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 402,80 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii i jabłek napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa żywiecka-	Energia [kcal] 2 806,80 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 392,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Wapń [mg] 932,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 537,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 39,40 Potas [mg] 4 121,80 Sód [mg] 6 686,20 Fosfor [mg] 1 836,80 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 351,90 Witamina D [ug] 3,90
	łatwostrawna młodzież	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa szynkowa drobiowa 36g	Energia [kcal] 2 703,60 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 390,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 936,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 705,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 159,60 Sód [mg] 6 205,00 Fosfor [mg] 1 853,00 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 355,00 Witamina D [ug] 3,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.04.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa chleb masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 sałatka z ogórka kiszzonego napój owocowy z jabłek		herbata chleb masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym kielbasa żywiecka-	Energia [kcal] 2 800,40 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 386,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 906,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 377,00 Blonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 057,00 Sód [mg] 6 245,10 Fosfor [mg] 1 826,40 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 345,60 Witamina D [ug] 3,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy masło mix 20g serek homogenizowa ny naturalny miód pomidor 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym potrawka drobiowa - projekt ziemniaki 250 surówka z marchwii napój owocowy z jabłek		herbata chleb bezglutenowy masło mix 20g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym szynka bezglutenowa	Energia [kcal] 2 537,00 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 356,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 376,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 453,60 Blonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 2 977,60 Sód [mg] 3 514,60 Fosfor [mg] 1 151,00 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 190,50 Witamina D [ug] 3,60