

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.02.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) karczek pieczony 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 782,40 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 368,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 5 902,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 920,70 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 374,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 6 108,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 895,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 374,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 6 114,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 3 087,70 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 147,00 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 7 046,70

01.02.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 289,00 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 233,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 5 736,10
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 994,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 424,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 593,70
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 330,20 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 123,20 Węglowodany ogółem [g] 216,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 685,80
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 093,00 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 136,10 Węglowodany ogółem [g] 395,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 6 505,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.02.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 994,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 424,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 593,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 830,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 371,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 5 937,10
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) flaczki gotowane 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 838,70 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 398,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 4 649,00
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 5 543,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 144,10 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 423,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 7 416,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 158,70 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 143,00 Węglowodany ogółem [g] 357,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 6 708,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 212,10 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 254,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 6 164,40
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 485,90 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 145,00 Węglowodany ogółem [g] 451,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 5 699,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 410,30 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 252,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 4 054,90
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 313,50 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 141,90 Węglowodany ogółem [g] 417,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 5 701,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE) krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 417,80 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 143,80 Węglowodany ogółem [g] 438,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 5 202,10
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 221,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 131,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 5 543,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 9 351,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 666,70 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 338,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 9 237,00
	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 562,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 342,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 8 387,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 820,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 330,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 8 346,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 273,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 7 015,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) makaron z sosem serowo-szpinak owym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 3 257,50 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 150,90 Węglowodany ogółem [g] 380,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 8 610,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)	Energia [kcal] 1 965,40 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 211,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 5 830,30
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 125,90 Węglowodany ogółem [g] 362,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 9 248,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.02.2026 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpinakowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 3 217,70 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 150,60 Węglowodany ogółem [g] 371,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 8 592,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) kielbasa zwykła z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 336,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 9 351,70
04.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy -ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 10 733,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.02.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 10 733,20
	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2883,20 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 424,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 9 918,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3011,50 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 125,30 Węglowodany ogółem [g] 382,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 11 360,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.02.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU , MLE) kasza jęczmienna 100 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 143,70 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 267,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 6 198,40
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB , MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU , JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 039,40 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 472,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 5 716,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU , MLE)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU , MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 296,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 259,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 7 621,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.02.2026 środa	bogatorzeczka	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 3 172,10 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 437,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 10 742,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 916,60 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 521,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 066,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 432,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 10 733,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.02.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałata 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a podstaw owa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 595,20 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 5 687,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) piesz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 5 724,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) piesz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 454,70 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 351,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 5 735,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) piesz duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 508,60 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 6 094,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.02.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 119,60 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 296,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 5 563,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU , MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 3 484,90 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 538,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 4 955,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU , MLE)	Energia [kcal] 1 980,20 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 231,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 325,50
	bogatorzstkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU , MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 2 572,20 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 352,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 6 117,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.02.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 3 425,90 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 526,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 5 662,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	Energia [kcal] 2 595,20 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 358,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 5 687,70
06.02.2026 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 5 425,60
	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 875,50 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 424,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 5 403,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.02.2026 piątek	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron z serem biały m-nis kotł.-p rojekt 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 781,80 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 419,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 5 402,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 799,30 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 379,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 5 849,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 181,80 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 4 977,60
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 425,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 5 017,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 290,60 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 288,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 627,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.02.2026 piątek	bogatoreztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 3 055,20 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 447,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 5 414,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 425,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 5 017,60
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 886,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 5 425,60
07.02.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 455,90 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 350,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 7 081,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.02.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 6 888,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 6 888,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Sód [mg] 7 286,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 118,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 6 733,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.02.2026 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 621,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 6 029,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 301,00 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 244,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 4 960,70
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 548,90 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 356,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 6 891,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 621,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 350,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 6 029,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.02.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 427,10 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 347,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 6 920,80
08.02.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 790,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 113,80 Węglowodany ogółem [g] 343,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 7 582,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 7 188,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.02.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 610,70 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 7 188,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 584,70 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 333,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 8 945,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 158,00 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 289,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 8 130,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.02.2026 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 846,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 4 542,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml	Energia [kcal] 2 093,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 240,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 163,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 795,20 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 371,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 7 567,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 846,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 4 542,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.02.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 641,10 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 7 439,00
	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 6 009,20
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 108,50 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 470,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 5 772,70
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 898,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 437,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 5 101,70
09.02.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 828,00 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 392,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 6 752,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 305,40 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 324,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 5 673,40
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab vegetariańska 150 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 291,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 478,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 6 308,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron nitki z piersia z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 014,40 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 242,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 829,50
	bogatobieżkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 207,20 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 472,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 6 166,00
	vegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab vegetariańska 150 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 291,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 478,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 6 308,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owcowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 126,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 6 009,20
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 884,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 128,30 Węglowodany ogółem [g] 348,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 8 724,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 371,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 8 987,70
10.02.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g dżem 80 g sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 968,20 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 420,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 8 918,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
10.02.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU , GOR)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 996,40 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 377,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 10 022,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) salata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 227,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 278,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 6 829,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) salata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE) leczko vegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU , MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 743,50 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 378,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 5 871,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 265,70 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 289,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 7 346,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
10.02.2026 wtorek	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g jablko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3018,30 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 397,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 9 383,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2743,50 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 378,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 5 871,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 300 ml (MLE) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2640,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 339,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 6 953,20
11.02.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałata z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	Energia [kcal] 2845,10 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 387,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 945,50

11.02.2026 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 783,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 4 028,00
niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 800,60 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 380,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 4 337,90
cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 761,40 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 311,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 6 379,50
niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 115,30 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 219,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 285,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
11.02.2026 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	Energia [kcal] 3 068,00 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 584,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml	Energia [kcal] 2 149,90 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 224,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 1 873,10
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym 100 g	Energia [kcal] 2 873,30 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 391,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 4 043,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	Energia [kcal] 3 068,00 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 584,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
11.02.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 797,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 388,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 4 088,90
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 8 954,00
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 965,80 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 381,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 10 374,10
12.02.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 689,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 387,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 8 309,20

12.02.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indy ka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 184,10 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 147,20 Węglowodany ogółem [g] 354,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 11 456,30
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 187,40 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 329,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 9 147,50
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) gołabki wegetariańskie gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 842,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 466,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 Sód [mg] 6 781,40
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołową 500 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 251,00 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 259,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 5 996,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.02.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 138,10 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 10 770,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 842,40 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 466,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 Sód [mg] 6 781,40
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 271,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 462,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 8 954,00
13.02.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-prjekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 987,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 479,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 625,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.02.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 898,60
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 456,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 898,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 593,60 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 5 022,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projek t 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 218,30 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 334,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 4 247,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.02.2026 piątek	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 202,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 511,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 2 251,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 203,70 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 314,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 189,30
	bogatobiałkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 832,70 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 224,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 202,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 511,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 2 251,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.02.2026 piątek	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 954,40 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 479,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 664,70
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) wątrobka wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 926,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 423,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 5 364,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 832,00 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 422,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 5 683,80
14.02.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	Energia [kcal] 2 690,10 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 423,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 5 047,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.02.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selerą 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 844,70 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 6 319,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selerą 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 208,40 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 268,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 705,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 391,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 704,40
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołową 500 ml (GLU)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 097,20 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 262,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 1 690,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.02.2026 sobota	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz z ziołków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 3011,70 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 446,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 5 695,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) guzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2863,40 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 391,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 704,40
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz w ołowiu duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2792,10 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 900,80