

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa duszona projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 847,80</b> <b>Białko ogółem [g] 114,50</b> <b>Tłuszcz [g] 115,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b> <b>Sód [mg] 7 132,50</b>
	łatwo strawna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 522,10</b> <b>Białko ogółem [g] 101,30</b> <b>Tłuszcz [g] 98,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,30</b> <b>Sód [mg] 8 005,10</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 713,50</b> <b>Białko ogółem [g] 114,00</b> <b>Tłuszcz [g] 103,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,60</b> <b>Sód [mg] 6 814,20</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 788,80</b> <b>Białko ogółem [g] 116,90</b> <b>Tłuszcz [g] 122,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,90</b> <b>Sód [mg] 8 608,00</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.01.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 394,90</b> <b>Białko ogółem [g] 102,30</b> <b>Tłuszcz [g] 99,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,30</b> <b>Sód [mg] 7 793,10</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 958,40</b> <b>Białko ogółem [g] 105,50</b> <b>Tłuszcz [g] 116,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 404,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,30</b> <b>Sód [mg] 5 455,10</b>
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 295,30</b> <b>Białko ogółem [g] 120,30</b> <b>Tłuszcz [g] 97,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,20</b> <b>Sód [mg] 4 157,90</b>
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	<b>Energia [kcal] 2 938,40</b> <b>Białko ogółem [g] 115,90</b> <b>Tłuszcz [g] 117,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,00</b> <b>Sód [mg] 8 198,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
04.01.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 958,40</b> <b>Białko ogółem [g] 105,50</b> <b>Tłuszcz [g] 116,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 404,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,30</b> <b>Sód [mg] 5 455,10</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 822,10</b> <b>Białko ogółem [g] 114,30</b> <b>Tłuszcz [g] 112,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,90</b> <b>Sód [mg] 7 359,40</b>
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 3 261,10</b> <b>Białko ogółem [g] 121,80</b> <b>Tłuszcz [g] 157,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,40</b> <b>Sód [mg] 12 940,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 3 160,90</b> <b>Białko ogółem [g] 117,70</b> <b>Tłuszcz [g] 149,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,80</b> <b>Sód [mg] 12 248,20</b>
	niskotłuszczowa	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 838,00</b> <b>Białko ogółem [g] 99,70</b> <b>Tłuszcz [g] 130,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,50</b> <b>Sód [mg] 9 388,70</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 3 155,50</b> <b>Białko ogółem [g] 120,00</b> <b>Tłuszcz [g] 148,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,10</b> <b>Sód [mg] 12 904,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 247,40</b> <b>Białko ogółem [g] 85,20</b> <b>Tłuszcz [g] 115,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,20</b> <b>Sód [mg] 9 149,80</b>
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlecki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 3 049,80</b> <b>Białko ogółem [g] 100,50</b> <b>Tłuszcz [g] 125,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</b> <b>Sód [mg] 8 980,00</b>
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 507,80</b> <b>Białko ogółem [g] 119,50</b> <b>Tłuszcz [g] 112,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,90</b> <b>Sód [mg] 6 985,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	<b>Energia [kcal] 333,20</b> <b>Białko ogółem [g] 119,10</b> <b>Tłuszcz [g] 160,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 391,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,90</b> <b>Sód [mg] 12 644,70</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 3049,80</b> <b>Białko ogółem [g] 100,50</b> <b>Tłuszcz [g] 125,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</b> <b>Sód [mg] 8 980,00</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 3261,10</b> <b>Białko ogółem [g] 121,80</b> <b>Tłuszcz [g] 157,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,40</b> <b>Sód [mg] 12 940,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 877,60</b> <b>Białko ogółem [g] 102,30</b> <b>Tłuszcz [g] 124,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b> <b>Sód [mg] 5 612,90</b>
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 774,00</b> <b>Białko ogółem [g] 105,80</b> <b>Tłuszcz [g] 114,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,40</b> <b>Sód [mg] 8 065,20</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 799,70</b> <b>Białko ogółem [g] 107,40</b> <b>Tłuszcz [g] 116,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,40</b> <b>Sód [mg] 8 070,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.01.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) zraz wieprzowo-drob- iowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol- owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 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 twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 882,40</b> <b>Białko ogółem [g] 121,20</b> <b>Tłuszcz [g] 129,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 337,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,40</b> <b>Sód [mg] 8 726,90</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU) zraz wieprzowo-drob- iowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol- owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 125,00</b> <b>Białko ogółem [g] 86,70</b> <b>Tłuszcz [g] 96,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,20</b> <b>Sód [mg] 6 712,30</b>
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa- ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 915,90</b> <b>Białko ogółem [g] 103,00</b> <b>Tłuszcz [g] 98,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 420,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,40</b> <b>Sód [mg] 4 623,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.01.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) 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 rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)	<b>Energia [kcal] 2 477,30</b> <b>Białko ogółem [g] 111,90</b> <b>Tłuszcz [g] 123,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 255,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,60</b> <b>Sód [mg] 5 751,80</b>
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) 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 szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	<b>Energia [kcal] 2 946,40</b> <b>Białko ogółem [g] 109,00</b> <b>Tłuszcz [g] 125,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,00</b> <b>Sód [mg] 7 934,10</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 915,90</b> <b>Białko ogółem [g] 103,00</b> <b>Tłuszcz [g] 98,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 420,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,40</b> <b>Sód [mg] 4 623,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
06.01.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 877,60</b> <b>Białko ogółem [g] 102,30</b> <b>Tłuszcz [g] 124,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b> <b>Sód [mg] 5 612,90</b>
07.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 772,00</b> <b>Białko ogółem [g] 121,00</b> <b>Tłuszcz [g] 107,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,00</b> <b>Sód [mg] 5 788,00</b>
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 530,50</b> <b>Białko ogółem [g] 107,50</b> <b>Tłuszcz [g] 87,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,80</b> <b>Sód [mg] 5 140,60</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 529,00</b> <b>Białko ogółem [g] 108,10</b> <b>Tłuszcz [g] 85,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,40</b> <b>Sód [mg] 5 596,00</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.01.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 667,40</b> <b>Białko ogółem [g] 118,50</b> <b>Tłuszcz [g] 102,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,00</b> <b>Sód [mg] 6 179,20</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 048,30</b> <b>Białko ogółem [g] 90,70</b> <b>Tłuszcz [g] 81,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,70</b> <b>Sód [mg] 4 815,00</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, 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)	<b>Energia [kcal] 2 626,60</b> <b>Białko ogółem [g] 99,30</b> <b>Tłuszcz [g] 94,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,90</b> <b>Sód [mg] 4 735,10</b>
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołową 500 ml (GLU)	<b>Energia [kcal] 2 040,70</b> <b>Białko ogółem [g] 113,30</b> <b>Tłuszcz [g] 72,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,00</b> <b>Sód [mg] 2 627,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
07.01.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 626,60</b> <b>Białko ogółem [g] 99,30</b> <b>Tłuszcz [g] 94,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,90</b> <b>Sód [mg] 4 735,10</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 818,30</b> <b>Białko ogółem [g] 116,40</b> <b>Tłuszcz [g] 112,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,60</b> <b>Sód [mg] 5 665,30</b>
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) mortadela 57 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 787,50</b> <b>Białko ogółem [g] 142,60</b> <b>Tłuszcz [g] 119,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,70</b> <b>Sód [mg] 3 836,50</b>
08.01.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 793,80</b> <b>Białko ogółem [g] 116,10</b> <b>Tłuszcz [g] 115,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,90</b> <b>Sód [mg] 3 631,40</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 775,00</b> <b>Białko ogółem [g] 116,90</b> <b>Tłuszcz [g] 112,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,90</b> <b>Sód [mg] 3 642,90</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.01.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z serem 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 829,30</b> <b>Białko ogółem [g] 152,90</b> <b>Tłuszcz [g] 116,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,00</b> <b>Sód [mg] 4 549,50</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 144,30</b> <b>Białko ogółem [g] 101,20</b> <b>Tłuszcz [g] 89,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,30</b> <b>Sód [mg] 9 147,10</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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 sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)	<b>Energia [kcal] 3 057,70</b> <b>Białko ogółem [g] 144,50</b> <b>Tłuszcz [g] 125,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,50</b> <b>Sód [mg] 2 993,10</b>
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	<b>Energia [kcal] 2 240,90</b> <b>Białko ogółem [g] 133,70</b> <b>Tłuszcz [g] 98,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 228,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,20</b> <b>Sód [mg] 1 183,90</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
08.01.2026 czwartek	bogatorezszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	<b>Energia [kcal] 2 844,70</b> <b>Białko ogółem [g] 118,40</b> <b>Tłuszcz [g] 116,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,50</b> <b>Sód [mg] 9 563,10</b>
	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) konserwa rybna 1 szt 240 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 3 057,70</b> <b>Białko ogółem [g] 144,50</b> <b>Tłuszcz [g] 125,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,50</b> <b>Sód [mg] 2 993,10</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) mortadela 57 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 500 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 821,30</b> <b>Białko ogółem [g] 143,90</b> <b>Tłuszcz [g] 119,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,90</b> <b>Sód [mg] 9 759,60</b>
09.01.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 3 077,30</b> <b>Białko ogółem [g] 127,00</b> <b>Tłuszcz [g] 93,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 460,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,40</b> <b>Sód [mg] 3 878,10</b>
	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 831,50</b> <b>Białko ogółem [g] 105,60</b> <b>Tłuszcz [g] 80,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 440,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,80</b> <b>Sód [mg] 7 046,30</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.01.2026 piątek	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym-nis kotł.-p projekt 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 737,80</b> <b>Białko ogółem [g] 105,50</b> <b>Tłuszcz [g] 72,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,80</b> <b>Sód [mg] 7 045,30</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg na słono 50 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 786,70</b> <b>Białko ogółem [g] 115,80</b> <b>Tłuszcz [g] 99,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,60</b> <b>Sód [mg] 7 696,00</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 171,00</b> <b>Białko ogółem [g] 88,20</b> <b>Tłuszcz [g] 89,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,80</b> <b>Sód [mg] 4 164,40</b>
	wegetariańska	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 3 163,80</b> <b>Białko ogółem [g] 131,70</b> <b>Tłuszcz [g] 99,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 466,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,30</b> <b>Sód [mg] 3 182,10</b>
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 362,90</b> <b>Białko ogółem [g] 122,50</b> <b>Tłuszcz [g] 83,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,70</b> <b>Sód [mg] 4 510,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
09.01.2026 piątek	bogatoreztkowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 3003,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 462,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,80 <b>Sód [mg]</b> 7 442,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3163,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 466,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,30 <b>Sód [mg]</b> 3 182,10
	podstawowa młodzież	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3077,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 460,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,40 <b>Sód [mg]</b> 3 878,10
10.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2776,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,10 <b>Sód [mg]</b> 6 784,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
10.01.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 798,70</b> <b>Białko ogółem [g] 121,80</b> <b>Tłuszcz [g] 85,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 412,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,30</b> <b>Sód [mg] 6 782,60</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem b/sera z ołtego gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 685,80</b> <b>Białko ogółem [g] 113,60</b> <b>Tłuszcz [g] 78,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,40</b> <b>Sód [mg] 6 500,80</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońce 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> )	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 3 034,20</b> <b>Białko ogółem [g] 156,60</b> <b>Tłuszcz [g] 101,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 428,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 58,80</b> <b>Sód [mg] 7 756,30</b>

10.01.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
niskokaloryczna		chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słon 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml			herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>167,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>116,20</b> <b>Tłuszcz [g] 58,80</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 339,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 28,70</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 51,70</b> <b>Sód [mg] 6 580,30</b>
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słon 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) lecz vegetariańskie gotowane projekt 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml			herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>840,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>96,20</b> <b>Tłuszcz [g] 96,40</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 426,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 48,90</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 32,80</b> <b>Sód [mg] 6 328,60</b>
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> )		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml			miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>336,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>126,30</b> <b>Tłuszcz [g] 101,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 251,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 42,60</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 23,40</b> <b>Sód [mg] 3 291,20</b>
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słon 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml			herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>808,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>122,70</b> <b>Tłuszcz [g] 86,30</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 416,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 48,10</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 35,30</b> <b>Sód [mg] 6 781,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
10.01.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 840,70</b> <b>Białko ogółem [g] 96,20</b> <b>Tłuszcz [g] 96,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 426,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,80</b> <b>Sód [mg] 6 328,60</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 776,70</b> <b>Białko ogółem [g] 121,80</b> <b>Tłuszcz [g] 83,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 412,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,10</b> <b>Sód [mg] 6 784,40</b>
11.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona podstawa projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 679,70</b> <b>Białko ogółem [g] 111,00</b> <b>Tłuszcz [g] 90,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,90</b> <b>Sód [mg] 4 365,50</b>
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 623,40</b> <b>Białko ogółem [g] 105,20</b> <b>Tłuszcz [g] 79,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 399,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,80</b> <b>Sód [mg] 5 238,10</b>

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miod 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 623,10</b> <b>Białko ogółem [g] 105,20</b> <b>Tłuszcz [g] 75,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,50</b> <b>Sód [mg] 5 109,80</b>
cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 857,30</b> <b>Białko ogółem [g] 140,10</b> <b>Tłuszcz [g] 96,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,60</b> <b>Sód [mg] 6 709,20</b>
niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 163,10</b> <b>Białko ogółem [g] 99,20</b> <b>Tłuszcz [g] 73,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,50</b> <b>Sód [mg] 5 760,60</b>
vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miod 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 939,40</b> <b>Białko ogółem [g] 99,30</b> <b>Tłuszcz [g] 111,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 421,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,70</b> <b>Sód [mg] 4 292,20</b>

11.01.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
11.01.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 020,50</b> <b>Białko ogółem [g] 114,40</b> <b>Tłuszcz [g] 74,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 248,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,10</b> <b>Sód [mg] 3 561,40</b>
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	<b>Energia [kcal] 2 801,80</b> <b>Białko ogółem [g] 108,40</b> <b>Tłuszcz [g] 90,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 419,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,10</b> <b>Sód [mg] 6 093,50</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 939,40</b> <b>Białko ogółem [g] 99,30</b> <b>Tłuszcz [g] 111,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 421,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,70</b> <b>Sód [mg] 4 292,20</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g mandarynka 150 g	<b>Energia [kcal] 2 672,10</b> <b>Białko ogółem [g] 105,40</b> <b>Tłuszcz [g] 84,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 400,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b> <b>Sód [mg] 6 016,00</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 439,00</b> <b>Białko ogółem [g] 91,80</b> <b>Tłuszcz [g] 89,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,60</b> <b>Sód [mg] 5 421,30</b>
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziemisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 445,60</b> <b>Białko ogółem [g] 101,00</b> <b>Tłuszcz [g] 79,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,10</b> <b>Sód [mg] 5 285,40</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziemisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) makaron nitki z mięsem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 546,70</b> <b>Białko ogółem [g] 104,00</b> <b>Tłuszcz [g] 95,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,80</b> <b>Sód [mg] 4 899,30</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z kurczaka 50 g	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z twarogu i ryby 50 g ( <b>RYB, MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 445,70</b> <b>Białko ogółem [g] 103,00</b> <b>Tłuszcz [g] 84,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,40</b> <b>Sód [mg] 5 219,40</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser ziemisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g	<b>Energia [kcal] 2 134,40</b> <b>Białko ogółem [g] 87,60</b> <b>Tłuszcz [g] 71,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,20</b> <b>Sód [mg] 5 099,60</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 548,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 4 966,70
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 173,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,00 <b>Sód [mg]</b> 2 876,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser zmiasty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 445,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 5 285,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 548,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 4 966,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 362,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,60 <b>Sód [mg]</b> 5 160,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 734,00</b> <b>Białko ogółem [g] 119,10</b> <b>Tłuszcz [g] 93,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,80</b> <b>Sód [mg] 8 986,90</b>
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 601,10</b> <b>Białko ogółem [g] 112,60</b> <b>Tłuszcz [g] 81,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,40</b> <b>Sód [mg] 7 280,40</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 576,30</b> <b>Białko ogółem [g] 112,90</b> <b>Tłuszcz [g] 78,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,40</b> <b>Sód [mg] 7 285,60</b>
	cukrzyca	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 779,50</b> <b>Białko ogółem [g] 130,60</b> <b>Tłuszcz [g] 102,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 357,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,80</b> <b>Sód [mg] 8 555,30</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.01.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 207,60</b> <b>Białko ogółem [g] 99,30</b> <b>Tłuszcz [g] 75,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,10</b> <b>Sód [mg] 7 061,30</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) papryka faszerowana pieczona 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 878,30</b> <b>Białko ogółem [g] 112,40</b> <b>Tłuszcz [g] 118,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>Sód [mg] 6 244,20</b>
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka dieta 180 g ( <b>GLU</b> ) ryż gotowany 200 g jarzyzna duszona 130 g ( <b>GLU</b> )		miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 209,30</b> <b>Białko ogółem [g] 112,60</b> <b>Tłuszcz [g] 96,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 248,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,70</b> <b>Sód [mg] 5 411,60</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) papryka faszerowana pieczona 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 878,30</b> <b>Białko ogółem [g] 112,40</b> <b>Tłuszcz [g] 118,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,20</b> <b>Sód [mg] 6 244,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
13.01.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 749,20</b> <b>Białko ogółem [g] 119,10</b> <b>Tłuszcz [g] 95,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,80</b> <b>Sód [mg] 8 987,50</b>
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) kotlet z piersi z kurczaka smażony -projek 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g	<b>Energia [kcal] 2 524,90</b> <b>Białko ogółem [g] 98,70</b> <b>Tłuszcz [g] 86,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,70</b> <b>Sód [mg] 5 000,90</b>
14.01.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 411,80</b> <b>Białko ogółem [g] 90,20</b> <b>Tłuszcz [g] 82,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,40</b> <b>Sód [mg] 5 066,80</b>
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g	<b>Energia [kcal] 2 646,10</b> <b>Białko ogółem [g] 92,70</b> <b>Tłuszcz [g] 106,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,40</b> <b>Sód [mg] 5 471,30</b>
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g	<b>Energia [kcal] 2 401,60</b> <b>Białko ogółem [g] 103,60</b> <b>Tłuszcz [g] 92,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,30</b> <b>Sód [mg] 6 957,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
14.01.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 056,90 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 6 195,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 204,60 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 502,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 5 021,20
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 007,10 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 220,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 160,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 204,60 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 502,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 5 021,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 524,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 5 000,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zamazana 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) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 964,80</b> <b>Białko ogółem [g] 101,00</b> <b>Tłuszcz [g] 127,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,00</b> <b>Sód [mg] 8 259,90</b>
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 778,10</b> <b>Białko ogółem [g] 91,30</b> <b>Tłuszcz [g] 99,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 411,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,50</b> <b>Sód [mg] 8 243,40</b>
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony dieta niskotłuszczowa 300 g ziemniaki gotowane 250 g 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) jabłko gotowane 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 803,10</b> <b>Białko ogółem [g] 91,60</b> <b>Tłuszcz [g] 94,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 434,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,10</b> <b>Sód [mg] 5 622,40</b>
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	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) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 778,20</b> <b>Białko ogółem [g] 96,10</b> <b>Tłuszcz [g] 102,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 404,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,70</b> <b>Sód [mg] 8 940,90</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.01.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 10g 10 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 166,40</b> <b>Białko ogółem [g] 73,60</b> <b>Tłuszcz [g] 74,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,10</b> <b>Sód [mg] 7 826,10</b>
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) ryż z warzywami i mieszkanką meksykańską 350 g ( <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 612,80</b> <b>Białko ogółem [g] 71,10</b> <b>Tłuszcz [g] 89,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 410,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,10</b> <b>Sód [mg] 4 913,80</b>
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 1 982,10</b> <b>Białko ogółem [g] 99,40</b> <b>Tłuszcz [g] 72,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,70</b> <b>Sód [mg] 5 987,00</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) ryż z warzywami i mieszkanką meksykańską 350 g ( <b>SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 612,80</b> <b>Białko ogółem [g] 71,10</b> <b>Tłuszcz [g] 89,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 410,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,10</b> <b>Sód [mg] 4 913,80</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 964,80</b> <b>Białko ogółem [g] 101,00</b> <b>Tłuszcz [g] 127,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,00</b> <b>Sód [mg] 8 259,90</b>
16.01.2026 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	<b>Energia [kcal] 2 867,80</b> <b>Białko ogółem [g] 124,00</b> <b>Tłuszcz [g] 89,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 424,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,80</b> <b>Sód [mg] 9 729,80</b>
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	<b>Energia [kcal] 2 469,00</b> <b>Białko ogółem [g] 104,70</b> <b>Tłuszcz [g] 66,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,80</b> <b>Sód [mg] 6 512,70</b>
	niskotłuszczowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	<b>Energia [kcal] 2 469,00</b> <b>Białko ogółem [g] 104,70</b> <b>Tłuszcz [g] 66,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,80</b> <b>Sód [mg] 6 512,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.01.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Energia [kcal] 2 527,50</b> <b>Białko ogółem [g] 128,80</b> <b>Tłuszcz [g] 87,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,30</b> <b>Sód [mg] 6 873,80</b>
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Energia [kcal] 1 985,70</b> <b>Białko ogółem [g] 92,10</b> <b>Tłuszcz [g] 57,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,30</b> <b>Sód [mg] 6 064,80</b>
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )		zupa fasolowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g	<b>Energia [kcal] 2 971,70</b> <b>Białko ogółem [g] 121,00</b> <b>Tłuszcz [g] 86,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 456,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,00</b> <b>Sód [mg] 9 635,80</b>
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 1 689,90</b> <b>Białko ogółem [g] 104,10</b> <b>Tłuszcz [g] 52,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 223,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,50</b> <b>Sód [mg] 3 987,40</b>
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml ( <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g	<b>Energia [kcal] 2 919,50</b> <b>Białko ogółem [g] 117,50</b> <b>Tłuszcz [g] 85,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 448,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,60</b> <b>Sód [mg] 5 889,70</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
16.01.2026 piątek	podstawowa młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	<b>Energia [kcal] 2 867,80</b> <b>Białko ogółem [g] 124,00</b> <b>Tłuszcz [g] 89,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 424,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,80</b> <b>Sód [mg] 9 729,80</b>
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) 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 pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	<b>Energia [kcal] 2 667,80</b> <b>Białko ogółem [g] 98,60</b> <b>Tłuszcz [g] 113,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,20</b> <b>Sód [mg] 4 485,60</b>
	łatwo strawną	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 659,20</b> <b>Białko ogółem [g] 101,90</b> <b>Tłuszcz [g] 110,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,80</b> <b>Sód [mg] 6 900,20</b>
17.01.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 659,20</b> <b>Białko ogółem [g] 101,90</b> <b>Tłuszcz [g] 110,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,80</b> <b>Sód [mg] 6 900,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.01.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 763,20</b> <b>Białko ogółem [g] 107,50</b> <b>Tłuszcz [g] 125,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,50</b> <b>Sód [mg] 7 502,50</b>
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	<b>Energia [kcal] 2 132,70</b> <b>Białko ogółem [g] 88,30</b> <b>Tłuszcz [g] 92,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b> <b>Sód [mg] 6 475,80</b>
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	<b>Energia [kcal] 2 842,00</b> <b>Białko ogółem [g] 86,00</b> <b>Tłuszcz [g] 112,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 397,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,90</b> <b>Sód [mg] 3 934,60</b>
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	<b>Energia [kcal] 2 005,30</b> <b>Białko ogółem [g] 124,10</b> <b>Tłuszcz [g] 75,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 233,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,50</b> <b>Sód [mg] 4 935,60</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
17.01.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 50 g	<b>Energia [kcal] 2 842,00</b> <b>Białko ogółem [g] 86,00</b> <b>Tłuszcz [g] 112,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 397,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,90</b> <b>Sód [mg] 3 934,60</b>
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 20g 20 g ( <b>MLE</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	<b>Energia [kcal] 2 735,00</b> <b>Białko ogółem [g] 104,30</b> <b>Tłuszcz [g] 117,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,50</b> <b>Sód [mg] 6 642,70</b>