

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 716,80 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 335,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 6 180,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 645,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 347,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 5 211,30
	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 489,20 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 338,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 4 820,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 583,30 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 326,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 5 543,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.01.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 069,10 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 266,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 4 597,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miód 25 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 385,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 5 288,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowina 500 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 260,20 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 223,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 327,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miód 25 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 385,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 5 288,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g kiebasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 624,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 340,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 6 623,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 387,80 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 307,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 335,80
19.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) spaghetti z mięsem wieprzowym gotowane -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 047,80 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 456,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 5 549,40
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron spaghetti gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 789,20 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 420,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 6 972,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron nitki gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 752,40 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 419,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 8 914,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron spaghetti gotowany 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 857,30 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 370,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 7 973,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron spaghetti gotowany 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 262,20 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 323,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 6 533,00
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) spaghetti wegetariańska-pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	Energia [kcal] 3 490,30 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 132,70 Węglowodany ogółem [g] 475,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 6 947,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron spaghetti gotowany 200 g		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 032,70 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 255,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 4 913,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) spaghetti wegetariańska-pilotaż 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	Energia [kcal] 3 490,30 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 132,70 Węglowodany ogółem [g] 475,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 6 947,70
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 843,00 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 413,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 5 056,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 450,30 Białko ogółem [g] 66,40 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 374,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 5 981,60
20.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g sałata-projekt 15 g	Energia [kcal] 2 989,20 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 033,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.01.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 3 053,30 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 142,50 Węglowodany ogółem [g] 338,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 6 827,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 896,20 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 346,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 6 346,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 968,40 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 131,00 Węglowodany ogółem [g] 333,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 7 150,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.01.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 218,80 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 237,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 5 161,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 527,70 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 182,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 331,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 228,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 041,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 527,70 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 182,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
20.01.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 742,90 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 125,70 Węglowodany ogółem [g] 302,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 758,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 748,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 135,20 Węglowodany ogółem [g] 307,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 4 961,60
21.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 903,10 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 127,20 Węglowodany ogółem [g] 377,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 9 751,50
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 675,00 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 9 196,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.01.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 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 kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 579,90 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 358,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 8 489,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 592,80 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 324,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 8 794,40
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 125,50 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 268,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 8 048,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g (MLE)	Energia [kcal] 3 143,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 134,90 Węglowodany ogółem [g] 406,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 9 096,80
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)	Energia [kcal] 2 078,50 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 203,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 5 813,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
21.01.2026 środa	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmierny 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 781,10 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 369,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 9 205,30
	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g (MLE)	Energia [kcal] 3 143,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 134,90 Węglowodany ogółem [g] 406,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 9 096,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 790,60 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 350,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 8 922,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser zmierny 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g		krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g	Energia [kcal] 2 529,30 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 7 895,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.01.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 6 204,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 663,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 6 930,60
	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g jarzyna 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	Energia [kcal] 2 618,60 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 390,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 6 549,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 780,40 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 384,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 7 539,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.01.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy 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	Energia [kcal] 2 079,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 6 513,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU , JAJ , MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) 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) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ , MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 583,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 521,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 454,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU , MLE)	Energia [kcal] 2 105,40 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 262,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 200,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) ryż gotowany 200 g 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 sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 769,20 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 393,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 6 939,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
22.01.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) 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) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 583,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 521,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 454,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 860,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 376,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 6 204,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 459,00 Białko ogółem [g] 74,70 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 347,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 5 144,30
23.01.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 456,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 6 535,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.01.2026 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 784,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 459,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 6 389,30
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 784,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 459,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 4 058,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c 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 twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 729,30 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 341,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 6 938,50
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 300 ml makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 116,10 Białko ogółem [g] 72,60 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 277,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 4 760,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.01.2026 piątek	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	Energia [kcal] 3 065,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 521,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 5 875,40
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 444,40 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 315,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 549,70
	bogatobiałkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Energia [kcal] 2 910,20 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 492,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 Sód [mg] 6 428,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	Energia [kcal] 3 065,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 521,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 5 875,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
23.01.2026 piątek	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 456,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 6 535,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g	Energia [kcal] 2 456,50 Białko ogółem [g] 53,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 379,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 3 094,90
24.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 827,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 355,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 9 993,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 899,30 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 374,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 9 798,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.01.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 940,40 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 394,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 7 423,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 3 022,30 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 131,70 Węglowodany ogółem [g] 365,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Sód [mg] 10 336,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 190,70 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 282,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 8 801,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 726,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 405,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 7 236,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.01.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 194,80 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 265,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 5 123,70
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 396,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 10 194,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 726,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 405,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 7 236,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 886,80 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 119,20 Węglowodany ogółem [g] 356,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 9 611,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
24.01.2026 sobota	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 691,90 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 325,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 6 525,40
25.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 393,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 393,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 393,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.01.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) chleb 30 g (<i>GLU</i>)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (<i>GLU</i>) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 802,60 Białko ogółem [g] 157,80 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 321,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 6 029,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (<i>GLU</i>) masło 10g 10 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (<i>GLU</i>) masło 10g 10 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 158,30 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 250,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 5 385,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (<i>MLE</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) pierogi z truskawkami -projekt 350 g jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 3 025,20 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 396,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 806,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (<i>GLU</i>)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (<i>MLE</i>)	Energia [kcal] 2 031,80 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 221,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 803,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
25.01.2026 niedziela	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 860,70 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 351,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 5 405,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami -projekt 350 g jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 3 025,20 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 396,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 806,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 328,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 393,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 513,60 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 296,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 872,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-proje kt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 090,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 7 940,90
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 251,80 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 432,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 7 760,30
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 3 158,00 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 431,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 7 670,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c 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 sardynki w pomidorach 120 g (RYB) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 284,10 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 152,90 Węglowodany ogółem [g] 376,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 9 044,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 2 230,10 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 268,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 5 619,90
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 178,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 467,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 728,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 443,90 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 117,10 Węglowodany ogółem [g] 258,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 6 202,40
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g paszlet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 3 357,90 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 137,50 Węglowodany ogółem [g] 436,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 7 769,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 178,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 467,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 728,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-proje kt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	Energia [kcal] 3 090,00 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 419,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 7 940,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) tw aróg 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		selerowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 766,80 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 362,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 2 594,80
27.01.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa duszona projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserw owa 36 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 7 009,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.01.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 829,00 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 127,90 Węglowodany ogółem [g] 331,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 6 711,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 828,70 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 124,80 Węglowodany ogółem [g] 340,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 6 583,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 2 962,20 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 138,70 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 7 581,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.01.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 2 217,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 234,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 5 903,90
	wegiewna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 3 236,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 468,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 823,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyzna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 248,70 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 236,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 469,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 943,80 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 138,90 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 7 316,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
27.01.2026 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 3 236,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 468,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 823,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa duszona projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g	Energia [kcal] 2 889,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 7 009,50
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	Energia [kcal] 2 728,40 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 138,20 Węglowodany ogółem [g] 301,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 5 412,80
28.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) stek wieprzowy-projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 678,00 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 332,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 6 321,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.01.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 543,80 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 9 493,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 341,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 8 456,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 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 kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 611,20 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 341,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 9 666,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.01.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z seler 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2 119,30 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 292,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 9 030,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 3 414,90 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 138,00 Węglowodany ogółem [g] 471,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 4 367,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 088,50 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 224,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 5 758,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.01.2026 środa	bogatorezuskowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 2716,10 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 367,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 9 889,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 3414,90 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 138,00 Węglowodany ogółem [g] 471,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 4 367,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) stek wieprzowy-projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2645,20 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 333,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 6 056,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
28.01.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem bezglutenowym goto 400 ml (JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	Energia [kcal] 2310,10 Białko ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 303,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 7 381,10
29.01.2026 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) wątrobka duszona-projekt 220 g (GLU) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 2927,00 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 423,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 6 324,40
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 3050,60 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 421,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 5 365,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.01.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 3 024,30 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 428,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 5 825,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczenioga udźca z kurczaka 50 g	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na cieplo 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 2 847,30 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 357,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 5 808,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 2 168,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 271,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 579,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.01.2026 czwartek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 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) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 943,00 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 408,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 043,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 254,10 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 235,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 292,10
	bogatobieżniowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 067,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 425,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 5 373,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 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) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 874,00 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 116,10 Węglowodany ogółem [g] 393,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 678,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 3060,30 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 112,80 Węglowodany ogółem [g] 419,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 5 518,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka bezglutenowa 36 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym gotowana 400 ml (JAJ, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	Energia [kcal] 2804,80 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 372,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 667,40
30.01.2026 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3035,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 109,40
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 5 597,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.01.2026 piątek	niskotłuszczowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 973,00 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 483,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 5 597,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 708,60 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 360,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 6 626,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 096,40 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 294,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 5 244,40
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 225,50 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 490,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 880,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.01.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)	Energia [kcal] 2 438,20 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 288,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 294,80
	bogatobieżnikowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	Energia [kcal] 3 065,60 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 480,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 6 312,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 3 225,50 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 490,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 880,40
	podstawowa młodzież	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 953,80 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 460,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 987,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
30.01.2026 piątek	bezglutenowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem bezglutenowy 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 974,30 Białko ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 122,40 Węglowodany ogółem [g] 418,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 936,60
31.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) kielbasa biała gotowana 90 g (SOJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 3 079,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 156,20 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 7 597,80
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 688,30 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 7 296,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	Energia [kcal] 2 788,60 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 367,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 7 407,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
31.01.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słon 50 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztecik 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 746,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 342,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 7 785,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 300 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 132,20 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 239,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 10 784,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 655,60 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 383,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 Sód [mg] 5 139,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 803,10 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 231,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 4 535,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
31.01.2026 sobota	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	Energia [kcal] 2 868,00 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 374,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 7 308,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 655,60 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 383,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 Sód [mg] 5 139,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 36g 36 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 350,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 7 298,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 545,40 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 326,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 5 038,90