

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
03.05.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa duszona projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 040,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 135,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 66,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,70 <b>Sód [mg]</b> 6 819,70	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 020,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 134,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 6 680,60	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 020,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 134,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 6 680,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
03.05.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pora 1/2 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	<b>Energia</b> [kcal] 3 121,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 146,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,10 kw. <b>tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 55,90 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 37,20 <b>Sód</b> [mg] 7 202,00	
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa dieta 55 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 150,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,00  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,60 kw. <b>tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 39,40 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 26,00 <b>Sód</b> [mg] 4 597,60	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 3 154,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 126,70  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 434,90 kw. <b>tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 58,90 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 44,20 <b>Sód</b> [mg] 4 855,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
03.05.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		<b>Energia [kcal]</b> 2 204,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,90 <b>Sód [mg]</b> 3 805,50	
	bogatorresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 126,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 144,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,00 <b>Sód [mg]</b> 6 689,40	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 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 ser żółty 57 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR)		<b>Energia [kcal]</b> 3 154,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 126,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 58,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,20 <b>Sód [mg]</b> 4 855,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
03.05.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wieprzowa duszona projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 040,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 135,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 66,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,70 <b>Sód [mg]</b> 6 819,70	
04.05.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		pejszanka z fasolą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 743,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 5 451,80	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 595,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,20 <b>Sód [mg]</b> 5 661,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
04.05.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z mięsem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 635,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,60 <b>Sód [mg]</b> 5 725,50	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 821,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,90 <b>Sód [mg]</b> 6 498,40	
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 153,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,00 <b>Sód [mg]</b> 3 202,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
04.05.2026 poniedziałek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 846,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 358,00	
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z mięsem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 241,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,40 <b>Sód [mg]</b> 3 892,70	
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 710,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,10 <b>Sód [mg]</b> 6 104,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
04.05.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 846,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 358,00	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 743,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 5 451,80	
05.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 057,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 134,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,80 <b>Sód [mg]</b> 6 621,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
05.05.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowy m-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 048,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 143,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 60,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,70 <b>Sód [mg]</b> 7 656,20	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowy m-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 888,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 130,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,20 <b>Sód [mg]</b> 7 312,50	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowy m-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 862,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 124,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 58,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,10 <b>Sód [mg]</b> 8 778,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
05.05.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 130,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,30  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 231,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 26,60 <b>Sód</b> [mg] 6 299,00	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) pomarańcza 250 g napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia</b> [kcal] 3 191,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 129,30  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 409,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,40 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 30,50 <b>Sód</b> [mg] 5 865,60	
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołową 500 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) napój owocowy z jablek 400 ml	miksowana ryżowa z drobniem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 179,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,50  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 21,90 <b>Sód</b> [mg] 4 091,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
05.05.2026 wtorek	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowy m-projekt 205 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 122,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 144,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 60,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,90 <b>Sód [mg]</b> 7 659,40	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 191,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 129,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 409,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 68,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,50 <b>Sód [mg]</b> 5 865,60	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kotlet z piersi z kurczaka smażony -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 057,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 134,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 57,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,80 <b>Sód [mg]</b> 6 621,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
06.05.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 562,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,00 <b>Sód [mg]</b> 8 297,40	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 425,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 7 347,90	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 398,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,60 <b>Sód [mg]</b> 6 643,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
06.05.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	<b>Energia</b> [kcal] 2 630,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,10  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,10 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 55,10 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 32,80 <b>Sód [mg]</b> 8 204,20	
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		<b>Energia</b> [kcal] 2 162,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,10 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 40,70 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 29,70 <b>Sód [mg]</b> 7 296,20	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g ryba w folii z warzywami pieczona 80 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pasz tet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE)		<b>Energia</b> [kcal] 3 263,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 165,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,30  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 425,80 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 62,10 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 28,40 <b>Sód [mg]</b> 3 996,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
06.05.2026 środa	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 1 981,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,50 <b>Sód [mg]</b> 3 541,70	
	bogatorreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 604,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,70 <b>Sód [mg]</b> 7 359,80	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żarnisty 150 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) leniwe pierogi-pilotaż 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 3 263,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 165,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 425,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 62,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,40 <b>Sód [mg]</b> 3 996,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
06.05.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń cygańska-projekt 75 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 562,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,00 <b>Sód [mg]</b> 8 297,40	
07.05.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zrazy po węgiersku -projekt 230 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 055,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 57,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,90 <b>Sód [mg]</b> 5 904,10	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 713,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 8 375,30	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 543,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,30 <b>Sód [mg]</b> 8 098,60	
cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 722,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 8 654,10	
niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 124,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,90 <b>Sód [mg]</b> 7 869,00	

07.05.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
07.05.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) racuchy z jabłkami smażone 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 591,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 142,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 500,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 61,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,50 <b>Sód [mg]</b> 5 066,70	
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyzna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 179,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,00 <b>Sód [mg]</b> 5 879,40	
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 879,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 132,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,50 <b>Sód [mg]</b> 8 657,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
07.05.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) racuchy z jabłkami smażone 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 591,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 142,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 500,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 61,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,50 <b>Sód [mg]</b> 5 066,70	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zrazy po węgiersku -projekt 230 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 057,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 57,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,40 <b>Sód [mg]</b> 6 032,20	
08.05.2026 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 159,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 5 833,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
08.05.2026 piątek	łatwo strawną	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 106,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,90 <b>Sód [mg]</b> 5 563,20	
	niskotłuszczową	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym-nis kotł.-p rojekt 350 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 012,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 426,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,90 <b>Sód [mg]</b> 5 562,30	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 3 033,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 6 640,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
08.05.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 171,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,70  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 20,90 <b>Sód</b> [mg] 5 027,30	
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 3 183,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 115,10  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 433,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 26,10 <b>Sód</b> [mg] 5 538,60	
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołową 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 357,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,70  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 20,70 <b>Sód</b> [mg] 3 625,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
08.05.2026 piątek	bogatoreztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 286,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 455,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,60 <b>Sód [mg]</b> 5 575,10	
	wegitarianiska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 183,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 433,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 5 538,60	
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 159,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 5 833,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
09.05.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 796,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 4 499,80	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 706,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,70 <b>Sód [mg]</b> 6 021,10	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 690,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,70 <b>Sód [mg]</b> 5 632,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
09.05.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g ogórek świeży 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 75 g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia</b> [kcal] 2 746,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,70  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,00 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 51,60 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 35,00 <b>Sód</b> [mg] 6 496,20	
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 092,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,30 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 44,20 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 25,00 <b>Sód</b> [mg] 4 950,00	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) gzik projekt 130 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki pieczone 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 530,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 378,00 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 46,40 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 40,20 <b>Sód</b> [mg] 4 185,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
09.05.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		<b>Energia [kcal]</b> 2 529,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 121,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,20 <b>Sód [mg]</b> 2 339,10	
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 878,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,80 <b>Sód [mg]</b> 6 417,60	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 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 twaróg 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 530,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,20 <b>Sód [mg]</b> 4 185,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
09.05.2026 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g ogórek świeży 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 796,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 4 499,80	
10.05.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z żołądków duszony podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 449,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,80 <b>Sód [mg]</b> 5 260,70	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 459,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,70 <b>Sód [mg]</b> 5 949,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
10.05.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 506,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 5 259,00	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 467,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,80 <b>Sód [mg]</b> 6 563,30	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka konserwowa 36 g
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki 200g 200 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 1 853,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,10 <b>Sód [mg]</b> 6 111,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
10.05.2026 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pesto ze szpinaku gotowane 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 682,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 4 266,60	
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz w ołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 1 949,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,50 <b>Sód [mg]</b> 2 684,20	
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z ziołków duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 638,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,40 <b>Sód [mg]</b> 5 961,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
10.05.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pesto ze szpinaku gotowane 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 682,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 4 266,60	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 410,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,60 <b>Sód [mg]</b> 5 906,10	
11.05.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) paszlet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 983,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 59,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,00 <b>Sód [mg]</b> 11 109,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
11.05.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 170,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 61,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,00 <b>Sód [mg]</b> 12 153,90	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 125,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 144,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 56,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,50 <b>Sód [mg]</b> 9 605,10	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 166,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 61,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,40 <b>Sód [mg]</b> 12 810,80	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
11.05.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos miesny wieprzowy dieta 185 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 248,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,40  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 27,60 <b>Sód</b> [mg] 11 004,90	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia</b> [kcal] 3 189,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 125,00  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 457,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 44,50 <b>Sód</b> [mg] 11 945,70	
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) jarzyzna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 494,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,00  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 37,20 <b>Sód</b> [mg] 6 984,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
11.05.2026 poniedziałek	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 350,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 161,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 61,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,70 <b>Sód [mg]</b> 12 165,90	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 189,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 457,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,50 <b>Sód [mg]</b> 11 945,70	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) fasolka po bretońsku z kiełbasą gotowaną projekt 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) chleb 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 100 g ( <b>JAJ</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 983,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 59,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,00 <b>Sód [mg]</b> 11 109,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
12.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 800,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,00 <b>Sód [mg]</b> 5 684,90	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 751,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,70 <b>Sód [mg]</b> 8 169,10	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 754,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,30 <b>Sód [mg]</b> 7 630,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
12.05.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 870,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 131,60  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,30 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 53,40 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 28,30 <b>Sód</b> [mg] 8 834,80	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> )
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 095,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,90  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 258,70 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 38,00 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 23,10 <b>Sód</b> [mg] 7 706,90	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owocow 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 3 242,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 119,30  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 439,40 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 63,60 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 23,30 <b>Sód</b> [mg] 5 214,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
12.05.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 183,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,00 <b>Sód [mg]</b> 4 831,70	
	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 851,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 128,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 8 063,30	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) koktajl z maślanki i owoców 250 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 3 242,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 439,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 63,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,30 <b>Sód [mg]</b> 5 214,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
12.05.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 800,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,00 <b>Sód [mg]</b> 5 684,90	
13.05.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) mortadela smażona projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 902,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 128,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 6 528,20	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 493,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,70 <b>Sód [mg]</b> 5 241,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
13.05.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 493,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,70 <b>Sód [mg]</b> 5 241,70	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) parówka na ciepło 50 g ( <b>SOJ</b> )	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 639,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,30 <b>Sód [mg]</b> 6 287,50	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )
	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 176,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,10 <b>Sód [mg]</b> 5 469,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
13.05.2026 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlecki z buraka i kaszy smażone 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 922,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 127,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,30 <b>Sód [mg]</b> 4 584,80	
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana gryskowa z wołowina 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 059,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,00 <b>Sód [mg]</b> 2 478,60	
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 567,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,90 <b>Sód [mg]</b> 5 244,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
13.05.2026 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) kotlecki z buraka i kaszy smażone 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 903,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 127,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,20 <b>Sód [mg]</b> 4 331,40	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 622,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,20 <b>Sód [mg]</b> 5 599,50	
14.05.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udziec z kurczaka panierowany smażony -projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata z zieloną ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g baleron 56 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 894,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,50 <b>Sód [mg]</b> 7 997,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
14.05.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 771,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,00 <b>Sód [mg]</b> 8 119,10	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 752,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,00 <b>Sód [mg]</b> 8 130,60	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z pieczarek 50g 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 723,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 149,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,00 <b>Sód [mg]</b> 8 490,70	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z twarogu i ryby 50 g ( <b>RYB, MLE</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
14.05.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 261,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 19,60 <b>Sód</b> [mg] 7 697,20	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 864,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,80  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 27,00 <b>Sód</b> [mg] 7 365,60	
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana rosół z wołowina, 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 357,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 113,50  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 224,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 29,90 <b>Sód</b> [mg] 5 547,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
14.05.2026 czwartek	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 943,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 129,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 8 515,60	
	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 864,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,00 <b>Sód [mg]</b> 7 365,60	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU</b> ) udziec z kurczaka panierowany smażony -projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g baleron 56 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 894,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,50 <b>Sód [mg]</b> 7 997,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
15.05.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońcu 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 908,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 451,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 328,90	
	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońcu 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 553,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,50 <b>Sód [mg]</b> 3 925,60	
	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońcu 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 553,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,50 <b>Sód [mg]</b> 3 925,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
15.05.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 572,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,40 <b>Sód [mg]</b> 5 286,30	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 096,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,50 <b>Sód [mg]</b> 3 261,20	
	vegetariańska	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba smażona-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 168,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 455,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 513,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
15.05.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 022,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,10 <b>Sód [mg]</b> 2 612,60	
	bogatorzstkowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba po grecku-projekt 220 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 733,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,20 <b>Sód [mg]</b> 3 937,60	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 168,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 455,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 513,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
15.05.2026 piątek	podstawowa młodzież	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryba smazona -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 908,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 451,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,60 <b>Sód [mg]</b> 4 328,90	
16.05.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz z ozorków duszony 70 g sos chrzanowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 800,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 5 865,40	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 794,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 60,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,20 <b>Sód [mg]</b> 6 882,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
16.05.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 776,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 58,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,30 <b>Sód [mg]</b> 7 078,50	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g ( <b>RYB, MLE</b> )	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 768,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 57,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,70 <b>Sód [mg]</b> 7 326,40	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 274,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,00  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,50 <b>Sód [mg]</b> 6 420,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
16.05.2026 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską gotowana 350 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 034,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 491,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,40 <b>Sód [mg]</b> 2 331,30	
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 178,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,20 <b>Sód [mg]</b> 2 164,90	
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 966,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 60,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,30 <b>Sód [mg]</b> 7 278,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
16.05.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską gotowana 350 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 034,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 491,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,40 <b>Sód [mg]</b> 2 331,30	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz wieprzowy dieta 185 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g ( <b>MLE</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 862,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 126,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 56,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,30 <b>Sód [mg]</b> 6 175,40	
17.05.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 603,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 3 603,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
17.05.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 558,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,40 <b>Sód [mg]</b> 3 603,60	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 558,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 3 475,30	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g mandary nka 100 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 508,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,60 <b>Sód [mg]</b> 4 279,40	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) schab gotowany 30 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
17.05.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 162,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,00  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 26,20 <b>Sód</b> [mg] 3 929,90	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 3 105,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 118,10  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 434,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 36,00 <b>Sód</b> [mg] 3 393,90	
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 1 972,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 240,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 28,20 <b>Sód</b> [mg] 1 951,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
17.05.2026 niedziela	bogatoreztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 735,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,70 <b>Sód [mg]</b> 4 367,20	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 90 g ( <b>MLE</b> ) nutella 50 g ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 105,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 58,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,00 <b>Sód [mg]</b> 3 393,90	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 603,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,10 <b>Sód [mg]</b> 3 603,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
18.05.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz segetyński gotowany 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 573,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,10 <b>Sód [mg]</b> 5 207,80	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 533,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,20 <b>Sód [mg]</b> 6 280,10	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka topatkowa 57 g szynka topatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 497,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,80 <b>Sód [mg]</b> 6 279,00	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 03.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
18.05.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera zołtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 623,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,90 <b>Sód [mg]</b> 8 350,20	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 141,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 5 796,70	
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 737,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 55,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,60 <b>Sód [mg]</b> 5 968,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
18.05.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 019,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,20 <b>Sód [mg]</b> 3 946,90	
	bogatorzszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 713,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,90 <b>Sód [mg]</b> 6 292,10	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 737,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 55,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,60 <b>Sód [mg]</b> 5 968,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
18.05.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) gulasz segetyński gotowany 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 573,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,10 <b>Sód [mg]</b> 5 207,80	
19.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml sos myśliwski gotowany projekt 205 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 018,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,20 <b>Sód [mg]</b> 6 130,90	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 925,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,20 <b>Sód [mg]</b> 9 635,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
19.05.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 061,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 9 706,80	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) pasztecik 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 150 g	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż brązowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 898,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,00 <b>Sód [mg]</b> 10 234,10	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż brązowy 100 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 176,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,10 <b>Sód [mg]</b> 7 055,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
19.05.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml kluski śląskie gotowane projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 564,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 579,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,00 <b>Sód [mg]</b> 3 920,80	
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż gotowany 200 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 573,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,40 <b>Sód [mg]</b> 7 366,70	
	bogatorresztkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g schab pieczony 55 g pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż brązowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 085,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 54,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,60 <b>Sód [mg]</b> 9 650,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
19.05.2026 wtorek	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ser do chleba smakowy 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml kluski śląskie gotowane projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) surówka z warzyw mieszanych 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 564,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 579,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,00 <b>Sód [mg]</b> 3 920,80	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) paszтет 50 g ( <b>GLU, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml sos myśliwski gotowany projekt 205 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata -projekt 15 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 018,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,20 <b>Sód [mg]</b> 6 130,90	
20.05.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 701,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,60 <b>Sód [mg]</b> 4 950,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
20.05.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ziemniaki pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 575,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,00 <b>Sód [mg]</b> 5 097,90	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 773,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,00 <b>Sód [mg]</b> 5 501,90	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )	zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 479,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,50 <b>Sód [mg]</b> 6 982,90	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
20.05.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 134,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,60  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 21,90 <b>Sód</b> [mg] 6 220,80	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) papryka faszerowana pieczona 350 g ( <b>MLE</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 953,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 118,90  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 391,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,20 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 32,10 <b>Sód</b> [mg] 5 341,30	
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU</b> )		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana rosół z wołowiną, 500 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 053,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,90  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 236,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 24,20 <b>Sód</b> [mg] 2 824,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
20.05.2026 środa	bogatorzeszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) schab duszony -dieta -projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ziemniaki gotowane 250 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 748,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 5 494,40	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) papryka faszerowana pieczona 350 g ( <b>MLE</b> ) budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 953,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,10 <b>Sód [mg]</b> 5 341,30	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ziemniaki gotowane 250 g pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 701,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,60 <b>Sód [mg]</b> 4 950,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
21.05.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 760,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 59,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,70 <b>Sód [mg]</b> 8 694,00	
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) golabki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 684,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 7 893,00	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony dieta niskotłuszczowa 300 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 467,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,70 <b>Sód [mg]</b> 5 347,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
21.05.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gołąbki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g 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) szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 696,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,20 <b>Sód [mg]</b> 8 371,40	chleb 30 g (GLU) kiebasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 129,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,30 <b>Sód [mg]</b> 6 227,00	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		<b>Energia [kcal]</b> 2 713,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 62,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 4 923,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
21.05.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU</b> )		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) golabki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 134,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,70 <b>Sód [mg]</b> 5 507,00	
	bogatorzstkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) golabki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 783,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,40 <b>Sód [mg]</b> 8 286,30	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pesto ze szpinaku gotowane 90 g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 713,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 62,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 4 923,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
21.05.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 760,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,10  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 59,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,70 <b>Sód [mg]</b> 8 694,00	
22.05.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 950,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 489,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,00 <b>Sód [mg]</b> 9 293,20	
	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 882,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 465,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,50 <b>Sód [mg]</b> 7 533,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
22.05.2026 piątek	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z jabłkami gotowany dieta nis kotłuszczow a projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkow a 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 882,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 465,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,50 <b>Sód [mg]</b> 5 202,70	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkow a 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 768,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,50 <b>Sód [mg]</b> 6 600,10	chleb 30 g ( <b>GLU</b> ) serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> )
	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkow a 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 059,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,20 <b>Sód [mg]</b> 3 522,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
22.05.2026 piątek	wegetariańska	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 121,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 548,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,00 <b>Sód [mg]</b> 9 040,90	
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowina 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 2 426,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,80 <b>Sód [mg]</b> 5 690,80	
	bogatobiałkowa	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU</b> ) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 055,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 487,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,50 <b>Sód [mg]</b> 7 930,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
22.05.2026 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) miód 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 3 121,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 548,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,00 <b>Sód [mg]</b> 9 040,90	
	podstawowa młodzież	grysik na mleku 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g twaróg z serem 100 g ( <b>MLE</b> ) szynka łopatkowa 57 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 950,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 489,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,00 <b>Sód [mg]</b> 9 293,20	
23.05.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 884,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 129,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,60 <b>Sód [mg]</b> 3 066,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
23.05.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 820,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 121,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,50 <b>Sód [mg]</b> 3 744,60	
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 820,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 121,80  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,50 <b>Sód [mg]</b> 3 744,60	
	cukrzyca	chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g ( <b>GLU</b> )	rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 652,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,40  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,90 <b>Sód [mg]</b> 3 677,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
23.05.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SEL</b> ) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia</b> [kcal] 2 220,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,80  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,70 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 36,10 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 25,40 <b>Sód</b> [mg] 4 951,30	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> ) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 3 535,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 156,50  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 443,20 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 57,20 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 28,70 <b>Sód</b> [mg] 3 557,80	
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml ( <b>MLE</b> )		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z wołowina, 500 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Energia</b> [kcal] 2 054,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,70  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,50 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 34,20 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 27,70 <b>Sód</b> [mg] 674,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
23.05.2026 sobota	bogatorezszkowa	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 992,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 132,50  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 51,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,50 <b>Sód [mg]</b> 4 141,10	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> ) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )		<b>Energia [kcal]</b> 3 493,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 155,30  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 436,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 56,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,40 <b>Sód [mg]</b> 4 780,00	
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> ) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g ( <b>GLU</b> ) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 50 g 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 884,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 129,60  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,60 <b>Sód [mg]</b> 3 066,80	