

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.05.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 802,50 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 135,30, węglowodany ogółem 316.78g suma cukrów prosty [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 4 858,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 827,30 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 134,40 węglowodany ogółem 323.09g suma cukrów prosty [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 453,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 613,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 112,80 węglowodany ogółem 313.92g suma cukrów prosty [g] 71,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 316,00

cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 805,30 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 140,10 węglowodany ogółem 303.78g suma cukrów prostych [g] 19,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 778,60
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 180,20 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 109,10 węglowodany ogółem 233,15g suma cukrów prostych [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 3 262,30
wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) miód 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 999,30 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 135,30 węglowodany ogółem 343,03g suma cukrów prostych [g] 65,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 248,90
dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 833,80 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 67,20 węglowodany ogółem 225.79g suma cukrów prostych [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 587,20

24.05.2026 niedziela

bogatorresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 998,20 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 145,90 węglowodany ogółem 296,31g suma cukrów prostych [g] 78,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 468,80
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) miód 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 999,30 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 135,30 węglowodany ogółem 343,78g suma cukrów prostych [g] 65,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 248,90
podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 802,50 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 135,30 węglowodany ogółem 316,78g suma cukrów prostych [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 4 858,90

25.05.2026 poniedziałek

	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3090,20 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 103,20 węglowodany ogółem 323.87g suma cukrów prostych [g] 112,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 159,10
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2836,00 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 88,00 węglowodany ogółem 321.76g suma cukrów prostych [g] 111,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 173,30
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	nisko tłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2799,30 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 83,90 węglowodany ogółem 315.71g suma cukrów prostych [g] 111,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 5 115,30

cukrzyca

chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2794,80 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 109,00 węglowodany ogółem 289.36g suma cukrów prostych [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 158,80
--	---	---	---	--	---------------	--

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 094,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 83,70 węglowodany ogółem 256.93g suma cukrów prostych [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 2 780,90
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 90 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 530,80 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 131,70 węglowodany ogółem 348.63g suma cukrów prostych [g] 119,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 4 591,50
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 019,10 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 73,10 węglowodany ogółem 260.23g suma cukrów prostych [g] 25,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 703,70

bogatorzeszkowa

	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2940,70 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 98,20 węglowodany ogółem 390.4g suma cukrów prostych [g] 111,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 182,00
--	--	--	--	--	---	---------------	---

25.0	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 90 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 530,80 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 131,70 węglowodany ogółem 402,058g suma cukrów prostych [g] 119,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 4 591,50
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 090,20 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 103,20 węglowodany ogółem 360.78g suma cukrów prostych [g] 112,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 159,10
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

26.05.2026 wtorek

podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 955,40 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 130,00 węglowodany ogółem 360,62g suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 555,60
łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońce 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 037,80 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 144,10 węglowodany ogółem 316,78g suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 563,20

niskołuszczowa	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g (MLE)
	szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g

zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)
sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)
ziemniaki gotowane 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml

herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g (MLE)
twaróg na słono 100 g (MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)
sałata -projekt 15 g

kanapki 220 g

Energia [kcal] 2 449,30
Białko ogółem [g] 95,90
Tłuszcz [g] 105,30
węglowodany ogółem 306,08 g
suma cukrów prostych [g] 39,40
kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60
Błonnik pokarmowy [g] 23,60
Sód [mg] 2 716,40

26.05.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 923,60 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 131,10 węglowodany ogółem 290,04g suma cukrów prostych [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 842,80
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 077,70 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 95,20 węglowodany ogółem 250,34g suma cukrów prostych [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 Sód [mg] 2 747,30

<p style="text-align: center;">vegetariańska</p>	<p>kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)</p>		<p>zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 409,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 76,60 węglowodany ogółem 390,54g suma cukrów prostych [g] 64,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 122,00</p>
--	---	--	--	--	---	----------------------	---

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 944,30 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 78,60 węglowodany ogółem 261,78g suma cukrów prostych [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 678,90
bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słonko 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 189,80 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 154,70 węglowodany ogółem 303.78g suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 957,90

wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)
-----------------------------------	---

zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml
--

herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g
--

kanapki 220 g

Energia [kcal] 2 409,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 76,60 węglowodany ogółem 396,47g suma cukrów prostych [g] 64,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 122,00
--

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.05.2026 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 955,40 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 130,00 węglowodany ogółem 389,46g suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 555,60
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 793,90 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 115,90 węglowodany ogółem 379,46g suma cukrów prostych [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 242,90
27.05.2026 środa	łatwo strawną	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 411,90 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 74,50 węglowodany ogółem 369,41g suma cukrów prostych [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 483,20

niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-proje kt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 408,70 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 72,40 węglowodany ogółem 316.78g suma cukrów prostych [g] 70,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 938,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 307,10 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 82,50 węglowodany ogółem 278,63g suma cukrów prostych [g] 25,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 573,60
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 1 974,40 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 68,60 węglowodany ogółem 266,78g suma cukrów prostych [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 246,20
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 994,60 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 121,20 węglowodany ogółem 403,78g suma cukrów prostych [g] 86,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 769,70

dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-proje kt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	
-----------------	--	--	--	--

miksowana
krupnik z
drobiem 500 ml
(GLU, SEL)

	<p>Energia [kcal] 1 816,80 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 74,10 węglowodany ogółem 250,12g suma cukrów prostych [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 563,90</p>
--	--

27.05.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 571,00 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 85,20 węglowodany ogółem 401,14g suma cukrów prostych [g] 71,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 2 493,40
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kissiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 994,60 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 121,20 węglowodany ogółem 415,63g suma cukrów prostych [g] 86,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 769,70
podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 94,00 węglowodany ogółem 412,13g suma cukrów prostych [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 396,00

28.05.2026 czwartek

podstawowa

kawa zbożowa
450 ml (GLU,
MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
pieczeń
rzymska 36 g
serek
homogenizowa
ny naturalny
150 g (MLE)
jabłko 1 szt

zupa
koperkowa z
ziemniakami
gotowana 400
ml (GLU, MLE,
SEL)
boeuf
strogonow
wieprzowy
duszony projekt
205 g (GLU,
MLE)
ryż gotowany
200 g
napój owocowy
z jabłek 400 ml

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
szynka
gotowana
wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ,
MLE, SEL)
szynka
gotowana
wieprzowa 36g
36 g (GLU,
SOJ, MLE,
SEL)
pomidor 50 g 50
g

kanapki 220 g

Energia [kcal] 2
798,60
Białko ogółem [g]
98,10
Tłuszcz [g] 113,70
węglowodany ogółem
396,45g
suma cukrów
prostych [g] 63,00
kw. tłuszcz. nasycone
ogółem [g] 50,60
Błonnik pokarmowy
[g] 23,90
Sód [mg] 2 914,20

28.05.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 684,10 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 93,00 węglowodany ogółem 316.78g suma cukrów prostych [g] 62,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 633,10
nisko tłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 629,70 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 87,80 węglowodany ogółem 320,.78g suma cukrów prostych [g] 64,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 225,40

cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2765,60 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 107,70 węglowodany ogółem 290,45g suma cukrów prostych [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,60 Sód [mg] 4 233,50
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2021,80 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 69,40 węglowodany ogółem 300.46g suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 211,90
wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanek i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3467,70 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 130,50 węglowodany ogółem 359.69g suma cukrów prostych [g] 143,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 791,80
dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2102,30 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 84,40 węglowodany ogółem 201,63g suma cukrów prostych [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 504,00
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 769,00 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g]104,30 węglowodany ogółem 396,41g suma cukrów prostych [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 645,40
-----------------	--	--	---	--	--	---------------	--

28.05.2026 czwartek

vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 467,70 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 130,50 węglowodany ogółem 420,63g suma cukrów prostych [g] 143,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 791,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

	podstawowa	<p>kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 758,20 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 82,10 węglowodany ogółem 389,14g suma cukrów prostych [g] 83,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 236,10</p>
	łatwo strawna	<p>kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 747,50 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 78,70 węglowodany ogółem 401,16g suma cukrów prostych [g] 83,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 980,50</p>

	niskotłuszczowa							<p>kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g</p>	<p>zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł.-p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>	<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 653,80 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 70,40 węglowodany ogółem 365.41g suma cukrów prostych [g] 78,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 979,60</p>
	cukrzyca	<p>chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g</p>	<p>chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)</p>	<p>zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml</p>	<p>chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)</p>	<p>herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 626,40 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 86,70 węglowodany ogółem 280,14g suma cukrów prostych [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 5 251,20</p>				
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA				
	niskokaloryczna	<p>chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa ryżowa gotowana 300 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml</p>		<p>herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 110,70 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 80,00 węglowodany ogółem 250,60g suma cukrów prostych [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,50 Sód [mg] 4 350,60</p>				

wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 044,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 79,70 węglowodany ogółem 399,78g suma cukrów prosty [g] 133,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 1 603,90
dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 080,20 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 72,20 węglowodany ogółem 240,34g suma cukrów prosty [g] 40,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 Sód [mg] 692,10
bogatorresztkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 983,70 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 93,10 węglowodany ogółem 389,6 suma cukrów prosty [g] 88,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 2 767,70
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

29.05.2026 piątek

wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g		Energia [kcal] 3 044,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 79,70 węglowodany ogółem 395,45g suma cukrów prosty [g] 133,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 1 603,90
podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 758,20 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 82,10 węglowodany ogółem 369,21g suma cukrów prosty [g] 83,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 236,10

30.05.2026 sobota

podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g pomidor 50 g 50 g	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 50 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 777,20 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 114,90 węglowodany ogółem 415,87g suma cukrów prostych [g] 58,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 5 667,10
------------	--	--	---	---------------	---

Śniadanie

2. śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Posiłek nocny

SUMA

łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 777,80 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 109,50 węglowodany ogółem 415,78g suma cukrów prostych [g] 61,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 5 883,00
---------------	---	---	--	---------------	---

30.05.2026 sobota

niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 745,20 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,50 węglowodany ogółem 389,56g suma cukrów prostych [g] 62,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 615,20
	cukrzyca	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 060,90 Białko ogółem [g] 130,10 Tłuszcz [g] 126,80 węglowodany ogółem 316,78g suma cukrów prostych [g] 49,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 6 660,80

30.05.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 049,20 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 93,40 węglowodany ogółem 260,78g suma cukrów prostych [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 5 456,80
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 50 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 560,10 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 89,50 węglowodany ogółem 410,65g suma cukrów prostych [g] 84,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 943,50

dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 298,70 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 99,30 węglowodany ogółem 230,89g suma cukrów prostych [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 1 212,30
-----------------	---	--	--	--	--	--	--

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------

bogatorzeszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 936,90 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz 112,5g węglowodany ogółem 315,89g suma cukrów prostych [g] 65,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 5 893,30
-----------------	--	--	--	--	--	---------------	---

30.05.2026 sobota

wegetariańska oddział młodzieżowy

kawa zbożowa
450 ml (GLU,
MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
sałatka z pora
100 g (JAJ,
MLE, GOR)
ser żółty 36g 36
g (MLE)

zupa solferino z
ziemniakami
gotowana 400
ml (GLU, MLE,
SEL)
kasza
jęczmienna z
mieszanką
meksykańską
gotowana 350 g
(GLU)
ogórek kiszony
50 g
budyń 200 ml
(MLE)
napój owocowy
z jabłek 400 ml

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
jajko 100 g
(JAJ)
ser żółty 36g 36
g (MLE)
sałata -projekt
15 g

Energia [kcal] 2
560,10
Białko ogółem [g]
92,70
Tłuszcz [g] 89,50
węglowodany ogółem
410,65g
suma cukrów
prosty [g] 84,80
kw. tłuszcz. nasycone
ogółem [g] 49,40
Błonnik pokarmowy
[g] 28,90
Sód [mg] 4 943,50

podstawowa młodzież

kawa zbożowa
450 ml (GLU,
MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
ser do chleba
125 g (MLE)
mielonka
tyrolska 57 g
pomidor 50 g 50
g

zupa solferino z
ziemniakami
gotowana 400
ml (GLU, MLE,
SEL)
gulasz wołowy
duszony
podstawa
projekt 205 g
(GLU)
kasza
jęczmienna
gotowana 200 g
(GLU)
ogórek kiszony
50 g
napój owocowy
z jabłek 400 ml

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
jajko 100 g
(JAJ)
ser żółty 36g 36
g (MLE)
sałata -projekt
15 g

kanapki 220 g

Energia [kcal] 2
777,20
Białko ogółem [g]
112,70
Tłuszcz [g] 114,90
węglowodany ogółem
410.78g
suma cukrów
prosty [g] 58,10
kw. tłuszcz. nasycone
ogółem [g] 47,20
Błonnik pokarmowy
[g] 24,90
Sód [mg] 5 667,10

31.05.2026 niedziela

podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 902,90 Białko ogółem [g] 143,60 Tłuszcz [g] 133,00 węglowodany ogółem 415,89 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 829,40
------------	---	--	---	--	--	---------------	--

Śniadanie

2. śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Posiłek nocny

SUMA

6 niedziela

łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 639,10 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 106,10 węglowodany ogółem 420,56g suma cukrów prostych [g] 60,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 209,40
niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 689,00 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 109,80 węglowodany ogółem 369,53g suma cukrów prostych [g] 60,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 205,90

31.05.2021

cukrzyca

chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3028,10 Białko ogółem [g] 150,70 Tłuszcz [g] 148,00 węglowodany ogółem 280,36g suma cukrów prostych [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 4 553,90
---	--	--	---	--	---------------	--

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 109,80 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,80 węglowodany ogółem 260,73g suma cukrów prostych [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 201,80
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 170,40 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 137,10 węglowodany ogółem 394,87g suma cukrów prostych [g] 88,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 85,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 750,80
dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 102,80 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 94,80 węglowodany ogółem 240,95g suma cukrów prostych [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 709,00

31.05.2021

bogatoreszkłkowa

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 791,10 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 116,70 węglowodany ogółem 381.78g suma cukrów prostych [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 604,10
---	--	---	--	--	---------------	---

	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 170,40 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 137,10 węglowodany ogółem 401,43g suma cukrów prostych [g] 88,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 85,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 750,80
--	-----------------------------------	---	--	---	---------------	--

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	--	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------

31.05.2026 niedziela	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 902,90 Białko ogółem [g] 143,60 Tłuszcz [g] 133,00 węglowodany ogółem 420,76g suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 829,40
----------------------	---------------------	---	---	--	---------------	---

26 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 298,90 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 133,30 węglowodany ogółem 411,68g suma cukrów prostych [g] 122,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 2 750,70
-----------------	------------	---	---	--	---------------	--

łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt
---------------	---

selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml

herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
--

kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 578,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 153,70 węglowodany ogółem 398,63g suma cukrów prostych [g] 136,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 2 860,80
---------------	---

01.06.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 175,00 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 124,20 węglowodany ogółem 382,34g suma cukrów prostych [g] 117,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 2 461,80
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 341,80 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 161,90 węglowodany ogółem 290,56g suma cukrów prostych [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 655,50

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 175,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 95,80 węglowodany ogółem 270,16g suma cukrów prostych [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 324,20
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

01.06.2026 poniedziałek

wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 650,90 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 146,60 węglowodany ogółem 421.79g suma cukrów prostych [g] 153,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 668,10
dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 500,30 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 116,00 węglowodany ogółem 220,56g suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 641,80
bogatoresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 578,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 153,70 węglowodany ogółem 393,67g suma cukrów prostych [g] 136,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 2 860,80
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

01.06.2026 poniedziałek

wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 650,90 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 146,60 węglowodany ogółem 412,60g suma cukrów prostych [g] 153,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 668,10
podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 298,90 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 133,30 węglowodany ogółem 430,89g suma cukrów prostych [g] 122,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 2 750,70

02.06.2026 wtorek

podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 848,40 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 129,00 węglowodany ogółem 431,16g suma cukrów prostych [g] 333,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 4 157,80	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 816,90 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 126,30 węglowodany ogółem 393,21g suma cukrów prostych [g] 331,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 4 087,70
niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 816,60 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 123,20 węglowodany ogółem 312,99g suma cukrów prostych [g] 340,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 217,60
cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 921,30 Białko ogółem [g] 130,10 Tłuszcz [g] 135,70 węglowodany ogółem 273,78g suma cukrów prostych [g] 323,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 979,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, SEL)		herbata b/c 500 ml	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 165,70
		masło mix 10g 10 g (MLE)		pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL)		chleb 120 g (GLU)		Białko ogółem [g] 95,60
		ser do chleba smakowy 125 g (MLE)		ziemniaki gotowane 250 g		masło mix 10g 10 g (MLE)		Tłuszcz [g] 99,10
		kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)		twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)		węglowodany ogółem 262,13
		pomidor 50 g 50 g		napój owocowy b/cukru 400 ml		szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		suma cukrów prostych [g] 245,40
						ogórek świeży 50 g		kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80
								Błonnik pokarmowy [g] 23,10
								Sód [mg] 3 392,40

02.06.2026 wtorek

02.06.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 195,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 117,90 węglowodany ogółem 408.78g suma cukrów prostych [g] 470,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 5 020,90
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 323,90 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 109,30 węglowodany ogółem 198,32g suma cukrów prostych [g] 247,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 4 280,40
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA

02.06.2026 wtorek

bogatoresztkowa	<p>kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt</p>		<p>zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym gotowana 400 ml (JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z pomidorami 100 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 980,10 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 137,60 węglowodany ogółem 363,12g suma cukrów prostych [g] 351,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 569,00</p>
wegetariańska oddział młodzieżowy	<p>kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 3 195,40 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 117,90 węglowodany ogółem 393,21g suma cukrów prostych [g] 470,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 5 020,90</p>

	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 848,40 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 129,00 węglowodany ogółem 412,93g suma cukrów prostych [g] 333,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 4 157,80
--	---------------------	--	--	---	--	--	---------------	--

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	--	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------

	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 640,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 118,90 węglowodany ogółem 425,28g suma cukrów prostych [g] 59,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 162,30
--	------------	--	--	--	--	--	---------------	--

03.06.2026 środa

łatwo strawna

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 659,50 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 116,10 węglowodany ogółem 411,68g suma cukrów prosty [g] 63,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 426,70
---	---	--	---------------	--

niskołuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 114,00 węglowodany ogółem 415,62g suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 563,50
----------------	--	--	--	--	---	---------------	---

Śniadanie

2. śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Posiłek nocny

SUMA

cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 744,90 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 127,60 węglowodany ogółem 259,82g suma cukrów prostych [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 399,80
----------	--	--	--	---	--	---------------	---

03.06.2026 środa

niskokaloryczna

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
kielbasa
szynkowa
drobiowa 57 g
(GLU, SOJ,
SEL)
kielbasa
szynkowa
drobiowa 36 g
(GLU, SOJ,
SEL)
pomidor 50 g 50
g

zupa
szpinakowa z
makaronem
gotowana 400
ml (GLU, JAJ,
MLE, SEL)
pulpet
wieprzowo-drob
iowy gotowany
dieta projekt
100 g (JAJ,
SEL)
sos potrawkowy
gotowany 100
ml (GLU, MLE,
SEL)
ziemniaki
gotowane 250 g
sałatka z
kapusty
czerwonej 100
g
napój owocowy
b/cukru 400 ml

herbata b/c 500
ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g
20 g (MLE)
kielbasa
krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50
g

kanapki 220 g

Energia [kcal] 2
153,40
Białko ogółem [g]
92,20
Tłuszcz [g] 86,10
węglowodany ogółem
248,31g
suma cukrów
prostych [g] 14,10
kw. tłuszcz. nasycone
ogółem [g] 38,30
Błonnik pokarmowy
[g] 24,40
Sód [mg] 2 928,80

wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 403,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 136,80 węglowodany ogółem 421,56g suma cukrów prostych [g] 148,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 460,80
---------------	--	--	--	--	---	---------------	---

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------

dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 846,80 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 67,80 węglowodany ogółem 260,13g suma cukrów prostych [g] 26,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 589,50
-----------------	---	--	---	--	---	--	---

03.06.2026 środa

bogatoresztkowa

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 818,60 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 126,90 węglowodany ogółem 401,16g suma cukrów prostych [g] 66,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 437,00
---	---	--	---------------	---

	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla vegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 403,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 136,80 węglowodany ogółem 411,69g suma cukrów prostych [g] 148,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 460,80	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.06.2026 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 640,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 118,90 węglowodany ogółem 425,16g suma cukrów prostych [g] 59,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 162,30	
	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 723,80 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 88,90 węglowodany ogółem 430,72g suma cukrów prostych [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 301,70	

łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 812,60 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 105,40 węglowodany ogółem 409,35g suma cukrów prostych [g] 68,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 822,00
---------------	---	---	--	---------------	---

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
nisko tłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -diety nisko tłuszczowe 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 784,60 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 100,10 węglowodany ogółem 418,26g suma cukrów prostych [g] 71,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 4 282,40
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 688,60 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 114,00 węglowodany ogółem 282,01g suma cukrów prostych [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 4 254,20

niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2035,00 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 94,70 węglowodany ogółem 264,82g suma cukrów prostych [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 382,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 857,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 120,50 węglowodany ogółem 425,17g suma cukrów prostych [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 751,70
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 227,20 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 108,60 węglowodany ogółem 260,78g suma cukrów prostych [g] 26,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 1 444,30

bogatorzeszlikowa	<p>kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt</p>		<p>zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanym 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 917,30 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 115,70 węglowodany ogółem 373,96g suma cukrów prostych [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 830,60</p>
wegetariańska oddział młodzieżowy	<p>kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt</p>		<p>zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 857,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 120,50 węglowodany ogółem 414,5g suma cukrów prostych [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 751,70</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.06.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 887,90 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 112,00 węglowodany ogółem 413,89g suma cukrów prostych [g] 71,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 4 155,80
	podstawowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 012,60 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 107,40 węglowodany ogółem 419,21g suma cukrów prostych [g] 145,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 664,80
05.06.2026 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 930,00 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 91,70 węglowodany ogółem 408,13g suma cukrów prostych [g] 151,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 501,90

niskotłuszczowa	<p>płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)</p> <p>chleb 150 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>marmolada do zupy 40 g</p> <p>kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ryż gotowany projekt 210 g (MLE)</p> <p>sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE)</p> <p>napój owocowy z jabłek 400 ml</p>	<p>herbata 500 ml</p> <p>chleb 150 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)</p> <p>pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)</p> <p>mandarynka 150 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 930,00</p> <p>Białko ogółem [g] 88,00</p> <p>Tłuszcz [g] 91,70</p> <p>węglowodany ogółem 382,16</p> <p>suma cukrów prostych [g] 151,90</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,80</p> <p>Sód [mg] 2 501,90</p>
-----------------	--	--	--	---------------	--

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	------

cukrzyca	<p>chleb 150 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)</p> <p>ser żółty 36g 36 g (MLE)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p>	<p>chleb 30 g (GLU)</p> <p>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>napój owocowy b/cukru 400 ml</p>	<p>chleb 30 g (GLU)</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata b/c 500 ml</p> <p>chleb 150 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)</p> <p>pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)</p> <p>mandarynka 150 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 651,50</p> <p>Białko ogółem [g] 108,70</p> <p>Tłuszcz [g] 101,90</p> <p>węglowodany ogółem 281,24g</p> <p>suma cukrów prostych [g] 29,80</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,20</p> <p>Sód [mg] 3 477,50</p>
----------	--	---	---	--	--	---------------	--

niskokaloryczna	<p>chleb 120 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)</p> <p>ser żółty 36g 36 g (MLE)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>napój owocowy b/cukru 400 ml</p>		<p>herbata b/c 500 ml</p> <p>chleb 120 g (GLU)</p> <p>masło mix 20g 20 g (MLE)</p> <p>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)</p> <p>pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)</p> <p>mandarynka 150 g</p>	kanapki 220 g	<p>Energia [kcal] 2 113,20</p> <p>Białko ogółem [g] 88,40</p> <p>Tłuszcz [g] 83,10</p> <p>węglowodany ogółem 259,98g</p> <p>suma cukrów prostych [g] 26,70</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,10</p> <p>Sód [mg] 2 604,50</p>
-----------------	--	--	---	--	--	---------------	--

wegetariańska

<p>płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g</p>		<p>zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 3 203,00 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 116,70 węglowodany ogółem 411,66 suma cukrów prostych [g] 169,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 450,00</p>
---	--	---	--	---	----------------------	---

dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 261,40 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 85,50 węglowodany ogółem 262,73g suma cukrów prostyh [g] 92,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 605,60
-----------------	--	--	---	--	---	--	--

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------

bogatorresztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 089,10 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 102,40 węglowodany ogółem 398,12g suma cukrów prostyh [g] 155,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 512,20
------------------	---	--	---	--	--	---------------	--

05.06.2026 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 203,00 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 116,70 węglowodany ogółem 413,63g suma cukrów prostych [g] 169,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 450,00
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 3 012,60 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 107,40 węglowodany ogółem 316.78g suma cukrów prostych [g] 145,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 664,80
06.06.2026 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała gotowana 90 g (SOJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 942,50 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 144,90 węglowodany ogółem 419,83g suma cukrów prostych [g] 57,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 403,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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 (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 624,40 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 105,30 węglowodany ogółem 408,1g suma cukrów prostych [g] 57,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 295,20
niskotłuszczowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 851,50 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 129,90 węglowodany ogółem 411,89g suma cukrów prostych [g] 57,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 320,20
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słońce 50 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) paszтет 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 594,90 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 112,20 węglowodany ogółem 275,11g suma cukrów prostych [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 759,00

niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2180,80 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 93,30 węglowodany ogółem 246,29g suma cukrów prostych [g] 19,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 3 090,50

06.06.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2703,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 111,20 węglowodany ogółem 423,16g suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Sód [mg] 5 464,30
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1894,70 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 75,00 węglowodany ogółem 255,73g suma cukrów prostych [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 546,10
bogatorezylkowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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 (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2783,50 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 116,00 węglowodany ogółem 401,12g suma cukrów prostych [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 305,50

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">wegetariańska oddział młodzieżowy</p>	<p>płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g</p>		<p>zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml</p>		<p>herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g</p>	<p>kanapki 220 g</p>	<p>Energia [kcal] 2703,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 111,20 węglowodany ogółem 423,8g suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Sód [mg] 5 464,30</p>
--	--	--	--	--	--	----------------------	--

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.06.2026 sobota	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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 (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Energia [kcal] 2 920,40 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 135,10 węglowodany ogółem 421,6g suma cukrów prostych [g] 57,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 698,20

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające gluten,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- OZ - Orzechy ziemne i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy ,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i pochodne,
- MTE - Miodczaki i pochodne

