

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-11 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku gotowane 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> herbata 300 ml chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomarańcza 250 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomarańcza 250 g		herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g pomarańcza 250 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 150g 150 g
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU, RYB</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> ryba po grecku dieta 200 g, Zawiera: <u>GLU, RYB, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> ryba po grecku dieta 200 g, Zawiera: <u>GLU, RYB, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU, RYB</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko gotowane 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko gotowane 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g schab gotowany 55g 55 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko gotowane 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko gotowane 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 3067.17 mg; Sól: 7.68 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Żelazo: 15.99 mg; Fosfor: 1707.76 mg; Po	Energia: 2096.40 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 2400.15 mg; Sól: 6.01 g; suma cukrów prostych: 64.29 g; Żelazo: 12.92 mg; Fosfor: 1405.64 mg; Po	Energia: 2110.05 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 14.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 2339.43 mg; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 64.29 g; Żelazo: 12.06 mg; Fosfor: 1446.56 mg; P	Energia: 2024.81 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 55.15 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 3337.22 mg; Sól: 8.35 g; suma cukrów prostych: 38.18 g; Żelazo: 13.45 mg; Fosfor: 1491.48 mg; P	Energia: 2537.15 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 83.51 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Sód: 3173.43 mg; Sól: 7.94 g; suma cukrów prostych: 74.41 g; Żelazo: 16.33 mg; Fosfor: 1865.40 mg; P

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-11 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomarańcza 250 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomarańcza 250 g
	II ś	mandarynka 150 g	
	Obiad	zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU, RYB</u> ziemniaki gotowane 150 g surówka z kiszonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU, RYB</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko gotowane 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g jajko 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2496.00 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 2924.10 mg; Sól: 7.32 g; suma cukrów prostych: 88.12 g; Żelazo: 15.73 mg; Fosfor: 1728.69 mg; Po	Energia: 2546.21 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Sód: 3070.04 mg; Sól: 7.68 g; suma cukrów prostych: 93.22 g; Żelazo: 16.59 mg; Fosfor: 1735.89 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-12 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>	herbata b/c 500 ml chleb wieloziarnisty 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona podstawa 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 150 g buraczki gotowane 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior gotowany z masłem i bułka tartą 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko gotowane 1 szt	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2099.90 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; Sód: 3584.73 mg; Sól: 8.97 g; suma cukrów prostych: 67.33 g; Żelazo: 16.97 mg; Fosfor: 1934.23 mg; P	Energia: 2148.12 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 56.48 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 3351.82 mg; Sól: 8.39 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; Żelazo: 14.39 mg; Fosfor: 1674.41 mg; P	Energia: 2217.77 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; Sód: 3585.65 mg; Sól: 8.97 g; suma cukrów prostych: 68.51 g; Żelazo: 14.93 mg; Fosfor: 1723.87 mg; P	Energia: 2107.57 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.22 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Sód: 3931.55 mg; Sól: 9.84 g; suma cukrów prostych: 35.52 g; Żelazo: 16.12 mg; Fosfor: 2021.18 mg; P	Energia: 2314.11 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 34.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 2268.97 mg; Sól: 5.68 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Żelazo: 10.44 mg; Fosfor: 1694.73 mg; P

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-12 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>
	II ś	budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona podstawa 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2508.86 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 36.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sód: 2359.62 mg; Sól: 5.91 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Żelazo: 10.70 mg; Fosfor: 1873.53 mg; P	Energia: 2346.85 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 58.69 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; Sód: 3485.39 mg; Sól: 8.72 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; Żelazo: 17.59 mg; Fosfor: 2149.60 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml bulka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g konserwa rybna 1 szt 240 g, Zawiera: <u>RYB</u> ogórek świeży 75 g nutella 50 g, Zawiera: <u>MLE, ORZ</u>
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> pulpet wieprzo-drobiowy gotowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy gotowany 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kapusta czerwona duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> pulpet wieprzo-drobiowy gotowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy gotowany 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> pulpet wieprzo-drobiowy gotowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy gotowany 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kapusta czerwona duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa krakowska 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> sałata 15 g pomidor 75 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa krakowska 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> sałata 15 g pomidor 75 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa krakowska 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> sałata 15 g pomidor 75 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa krakowska 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> sałata 15 g pomidor 75 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> nutella 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ogórek świeży 75 g
	II ś	kisiel 250 ml	
	Obiad	zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ryżowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> pulpet wieprzo-drobiowy gotowany podstawa 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> sos pomidorowy gotowany 100 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kapusta czerwona duszona 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa krakowska 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> sałata 15 g pomidor 75 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-13	niedziela	Energia: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sód: 3321.97 mg; Sól: 8.31 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; Żelazo: 14.15 mg; Fosfor: 1996.52 mg; P	Energia: 2227.24 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 3236.48 mg; Sól: 8.10 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Żelazo: 11.24 mg; Fosfor: 1594.58 mg; P	Energia: 2227.24 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 3236.43 mg; Sól: 8.10 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Żelazo: 11.24 mg; Fosfor: 1594.57 mg; P	Energia: 2282.63 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; Sód: 3923.58 mg; Sól: 9.81 g; suma cukrów prostych: 27.46 g; Żelazo: 18.67 mg; Fosfor: 2211.15 mg; P	Energia: 2119.44 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 61.26 g; Węglowodany ogółem: 278.20 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Sód: 2488.15 mg; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Żelazo: 14.46 mg; Fosfor: 2374.81 mg; P

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-13 niedziela		Energia: 1929.26 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 1760.29 mg; Sól: 4.41 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Żelazo: 8.07 mg; Fosfor: 1493.28 mg; Pot	Energia: 2263.99 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 64.48 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sód: 3007.89 mg; Sól: 7.53 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Żelazo: 10.94 mg; Fosfor: 1600.41 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	kakao 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR miód 25 g jabłko 1 szt	kakao 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR miód 25 g jabłko 1 szt		herbata b/c 500 ml chleb razowy 50 g, Zawiera: GLU bulka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR jabłko 1 szt	kakao 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g miód 25 g jabłko 1 szt	
	II ś					chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: GLU pasztet 50 g, Zawiera: GLU, GOR woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL fasolka po bretońsku gotowana 350 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL klops wieprzowo -drobiowy pieczony dieta 90 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml, Zawiera: GLU, MLE ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL klops wieprzowo -drobiowy pieczony dieta 90 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml, Zawiera: GLU, MLE ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL klops wieprzowo -drobiowy pieczony dieta 90 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml, Zawiera: GLU, MLE ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 350 g, Zawiera: GLU chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P					chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: MLE woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE schab gotowany 30 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE schab gotowany 30 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE schab gotowany 30 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE ser żółty 36g 36 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE		
		Energia: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 3129.39 mg; Sól: 7.83 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Żelazo: 15.53 mg; Fosfor: 1827.42 mg; P	Energia: 2342.62 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2955.23 mg; Sól: 7.39 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Żelazo: 12.11 mg; Fosfor: 1677.10 mg; P		Energia: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 3603.41 mg; Sól: 9.01 g; suma cukrów prostych: 42.91 g; Żelazo: 16.11 mg; Fosfor: 1935.96 mg; P	Energia: 2393.68 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; Sód: 3112.32 mg; Sól: 7.79 g; suma cukrów prostych: 59.50 g; Żelazo: 16.53 mg; Fosfor: 1910.01 mg; P	

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g miód 25 g jabłko 1 szt	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> miód 25 g jabłko 1 szt
	II ś	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> fasolka po bretońsku gotowana 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g
	Ph	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2483.68 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; Sód: 3206.77 mg; Sól: 8.02 g; suma cukrów prostych: 65.80 g; Żelazo: 16.67 mg; Fosfor: 2093.00 mg; P	Energia: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 3223.95 mg; Sól: 8.07 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Żelazo: 15.68 mg; Fosfor: 2010.43 mg; P

2026-09-15 wtorek

	podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40 g papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40 g pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasztet wegetariański pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> dżem 40 g papryka 75 g
II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u>	
Obiad	zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> zrazy pieczone po węgiersku 230 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka coleslaw kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> pesto z pietruszki 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml
P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g
Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>			kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>
	Energia: 2173.14 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 65.12 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 3265.84 mg; Sól: 8.17 g; suma cukrów prostych: 78.75 g; Żelazo: 10.78 mg; Fosfor: 1557.37 mg; P	Energia: 2054.25 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 51.06 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Sód: 3166.34 mg; Sól: 7.92 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Żelazo: 10.01 mg; Fosfor: 1518.32 mg; P	Energia: 2132.80 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Sód: 3625.34 mg; Sól: 9.07 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Żelazo: 9.93 mg; Fosfor: 1675.78 mg; Po	Energia: 2219.43 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sód: 4121.00 mg; Sól: 10.31 g; suma cukrów prostych: 36.28 g; Żelazo: 12.87 mg; Fosfor: 2028.58 mg;	Energia: 2407.37 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 34.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sód: 2871.19 mg; Sól: 7.18 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Żelazo: 13.93 mg; Fosfor: 1829.94 mg;

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasztet wegetariański pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> dżem 40 g papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40 g papryka 75 g
	II ś		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> pesto z pietruszki 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> zrazy pieczone po węgiersku 230 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2407.37 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 34.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sód: 2871.19 mg; Sól: 7.18 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Żelazo: 13.93 mg; Fosfor: 1829.94 mg;	Energia: 2263.14 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 3360.34 mg; Sól: 8.41 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Żelazo: 10.93 mg; Fosfor: 1740.37 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	
2026-09-16 środa	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml bulka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g pomarańcza 250 g	
	II ś					chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz z indyka duszony podstawa 205 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jajka gotowane w sosie chrzanowym 150 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P					chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg na słoń 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg na słoń 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko gotowane 1 szt	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 2978.71 mg; Sól: 7.45 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Żelazo: 13.21 mg; Fosfor: 1887.09 mg; P	Energia: 2190.11 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Sód: 2952.11 mg; Sól: 7.39 g; suma cukrów prostych: 65.18 g; Żelazo: 12.13 mg; Fosfor: 1797.20 mg; P	Energia: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sód: 2942.25 mg; Sól: 7.36 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Żelazo: 11.83 mg; Fosfor: 1786.73 mg; P	Energia: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sód: 3229.81 mg; Sól: 8.08 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Żelazo: 15.65 mg; Fosfor: 2060.14 mg; P	Energia: 2304.68 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 2972.58 mg; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 77.49 g; Żelazo: 14.26 mg; Fosfor: 2025.46 mg; P	

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-16 środa	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g pomarańcza 250 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g
	II ś	jabłko 1 szt	
	Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jajka gotowane w sosie chrzanowym 150 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz z indyka duszony podstawa 205 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek świeży 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2348.48 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sód: 2974.33 mg; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 85.99 g; Żelazo: 14.53 mg; Fosfor: 2033.35 mg; P	Energia: 2172.67 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 57.38 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sód: 2980.52 mg; Sól: 7.46 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Żelazo: 13.47 mg; Fosfor: 1894.98 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g jabłko 1 szt
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pierś z kurczaka duszona podstawa 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pierś duszona dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pierś duszona dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pierś duszona dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> leczo wegetariańskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ryż gotowany 150 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g tortilla wegetariańska 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>			kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>
		Energia: 2364.96 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 63.61 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 3566.73 mg; Sól: 8.92 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Żelazo: 11.44 mg; Fosfor: 1854.11 mg; P	Energia: 2143.07 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 56.39 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Sód: 2712.06 mg; Sól: 6.79 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Żelazo: 10.35 mg; Fosfor: 1794.61 mg; P	Energia: 2122.32 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Sód: 2910.92 mg; Sól: 7.28 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Żelazo: 9.75 mg; Fosfor: 1772.13 mg; Po	Energia: 2164.12 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Sód: 3452.59 mg; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Żelazo: 14.18 mg; Fosfor: 2090.17 mg; P	Energia: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 61.03 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 2423.77 mg; Sól: 6.07 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Żelazo: 10.56 mg; Fosfor: 1710.45 mg; P

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g jabłko 1 szt	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g
	II ś	jabłko 1 szt	
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> leczo wegetariańskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ryż gotowany 150 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pierś z kurczaka duszona podstawa 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g tortilla wegetariańska 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata 15 g jabłko 1 szt
	Ph	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2507.23 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 61.38 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sód: 2425.58 mg; Sól: 6.07 g; suma cukrów prostych: 89.40 g; Żelazo: 10.82 mg; Fosfor: 1718.34 mg; P	Energia: 2408.76 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 3568.48 mg; Sól: 8.93 g; suma cukrów prostych: 69.53 g; Żelazo: 11.70 mg; Fosfor: 1862.00 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-18 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna 20 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z pieczarek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> ogórek świeży 75 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z pieczarek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> makaron gotowany ze szpinakiem i serem żółtym 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna 20 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g jabłko 1 szt
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2498.02 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 379.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 2259.42 mg; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 79.81 g; Żelazo: 12.99 mg; Fosfor: 1524.46 mg; P	Energia: 2444.44 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; Sód: 2302.86 mg; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 75.09 g; Żelazo: 10.65 mg; Fosfor: 1324.45 mg; P	Energia: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 2265.43 mg; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Żelazo: 10.58 mg; Fosfor: 1244.68 mg; P	Energia: 2532.56 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 3649.66 mg; Sól: 9.46 g; suma cukrów prostych: 40.23 g; Żelazo: 15.35 mg; Fosfor: 1829.83 mg; P	Energia: 2545.35 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 373.80 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 2266.60 mg; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 90.05 g; Żelazo: 10.22 mg; Fosfor: 1682.29 mg; P

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-18 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pieczarek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> ogórek świeży 75 g
	II ś	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posielek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2494.10 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 66.66 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 1877.41 mg; Sól: 5.03 g; suma cukrów prostych: 92.97 g; Żelazo: 10.00 mg; Fosfor: 1599.04 mg; P	Energia: 2467.18 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 2172.59 mg; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Żelazo: 11.85 mg; Fosfor: 1517.48 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska
2026-09-19 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g		herbata b/c 500 ml chleb wielozłazisty 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	II ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g		
	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g fasolka szparagowa z masłem 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2086.64 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sód: 3006.93 mg; Sól: 7.52 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Żelazo: 14.06 mg; Fosfor: 1773.82 mg; P	Energia: 2143.06 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sód: 2972.40 mg; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 42.99 g; Żelazo: 11.79 mg; Fosfor: 1543.02 mg; P	Energia: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 3045.82 mg; Sól: 7.62 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Żelazo: 10.69 mg; Fosfor: 1692.59 mg; P	Energia: 2097.79 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 278.20 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 3837.14 mg; Sól: 9.60 g; suma cukrów prostych: 21.15 g; Żelazo: 14.75 mg; Fosfor: 1806.50 mg; P	Energia: 2216.67 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 34.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 2768.99 mg; Sól: 6.93 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Żelazo: 13.15 mg; Fosfor: 2073.04 mg; Po

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-19 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g
	II ś	serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ryż gotowany 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	
		Energia: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 44.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 2839.49 mg; Sól: 7.11 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Żelazo: 13.45 mg; Fosfor: 2283.04 mg; P	Energia: 2329.64 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 300.13 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sód: 3077.43 mg; Sól: 7.70 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Żelazo: 14.36 mg; Fosfor: 1983.82 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska		
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g			herbata b/c 500 ml chleb wieloziarnisty 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa krakowska 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	
	II Ś						chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> woda źródlana 200 g	
	Obiad	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> karczek pieczony 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wieprzowa pieczona dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml			zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wieprzowa pieczona dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kalafior w sosie beszamelowym zapiekany 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P						chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> woda źródlana 200 g	
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g jabłko 1 szt		
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>			kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2245.43 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sód: 3148.03 mg; Sól: 7.88 g; suma cukrów prostych: 56.54 g; Żelazo: 13.53 mg; Fosfor: 2028.39 mg; P	Energia: 2117.58 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Sód: 3335.37 mg; Sól: 8.35 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Żelazo: 10.29 mg; Fosfor: 1816.73 mg; P	Energia: 2117.58 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Sód: 3335.42 mg; Sól: 8.35 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Żelazo: 10.29 mg; Fosfor: 1816.74 mg; P	Energia: 2148.09 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sód: 3820.79 mg; Sól: 9.56 g; suma cukrów prostych: 36.87 g; Żelazo: 14.93 mg; Fosfor: 2033.22 mg; P	Energia: 2421.46 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sód: 3201.77 mg; Sól: 8.01 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Żelazo: 14.58 mg; Fosfor: 2322.12 mg; P		

		wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> ogórek świeży 75 g
	II ś	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kalefior w sosie beszamelowym zapiekany 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> karczek pieczony 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P		
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	Ph	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	
		Energia: 2376.76 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 32.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sód: 2937.60 mg; Sól: 7.35 g; suma cukrów prostych: 82.49 g; Żelazo: 12.20 mg; Fosfor: 2089.86 mg; P	Energia: 2321.23 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 27.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 3566.36 mg; Sól: 8.92 g; suma cukrów prostych: 66.21 g; Żelazo: 10.93 mg; Fosfor: 2039.90 mg; P

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,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Energia - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Wapń - Wapń,
Fosfor - Fosfor,
Magnez - Magnez,
Żelazo - Żelazo,
Kw.tł.nasycone ogół. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,
WW - WW,