

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	kakao 300 ml, Zawiera: <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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40g 40 g pomarańcza 250 g	kakao 300 ml, Zawiera: <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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40g 40 g pomarańcza 250 g	kakao 300 ml, Zawiera: <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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40g 40 g mandarynka 100 g	herbata b/c 300 ml bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomarańcza 250 g	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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40g 40 g mandarynka 100 g	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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40g 40 g pomarańcza 250 g	kakao 300 ml, Zawiera: <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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> dżem 40g 40 g pomarańcza 250 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta z fileta drobiowego 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> woda źródlana 200 g		budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane)	budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) woda źródlana 200 g
	Obiad	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z mięsem wieprzowym i mieszaną warzywną 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z mięsem wieprzowym i jarzynami gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z mięsem wieprzowym i mieszaną warzywną 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami gotowane 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami gotowane 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g			
	Kolacja	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 konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 500 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 konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 500 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 konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 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 konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 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> nutella 25 g, Zawiera: <u>MLE, ORZ</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> nutella 25 g, Zawiera: <u>MLE, ORZ</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka konserwowa 57 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>	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: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sód: 3017.06 mg; Sól: 7.55 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Żelazo: 15.14 mg; Fosfor: 1870.85 mg; P	Energia: 2105.70 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 50.49 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g; Sód: 2880.57 mg; Sól: 7.21 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Żelazo: 10.65 mg; Fosfor: 1501.21 mg; P	Energia: 2068.50 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sód: 3053.41 mg; Sól: 7.64 g; suma cukrów prostych: 63.64 g; Żelazo: 10.07 mg; Fosfor: 1479.13 mg; P	Energia: 2200.15 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 16.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sód: 2983.92 mg; Sól: 7.80 g; suma cukrów prostych: 46.04 g; Żelazo: 14.71 mg; Fosfor: 1815.27 mg; P	Energia: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sód: 2254.57 mg; Sól: 5.64 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Żelazo: 14.79 mg; Fosfor: 1949.04 mg; P	Energia: 2454.98 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 4162.16 mg; Sól: 10.41 g; suma cukrów prostych: 93.22 g; Żelazo: 12.06 mg; Fosfor: 1724.40 mg; P	Energia: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 4921.08 mg; Sól: 12.31 g; suma cukrów prostych: 89.97 g; Żelazo: 12.06 mg; Fosfor: 1626.59 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 pasztet wegetariański pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g	
	II ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> woda źródlana 200 g			banan 120 g woda źródlana 200 g	
	Obiad	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> schab duszony w sosie myśliwskim 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo-ziółowym 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo-ziółowym 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo-ziółowym 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój z owoców b/cukru 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> schab duszony w sosie myśliwskim 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> jabłko 1 szt	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> jabłko 1 szt	
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki na posiłek wieczorny 120 g, niskotłuszczowa/łatwo strawna 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>		
		Energia: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sód: 3046.97 mg; Sól: 7.63 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Żelazo: 11.42 mg; Fosfor: 1660.68 mg; P	Energia: 2219.20 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 290.56 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Sód: 2992.88 mg; Sól: 7.49 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Żelazo: 11.41 mg; Fosfor: 1663.81 mg; P	Energia: 2285.23 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; Sód: 2999.17 mg; Sól: 7.50 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Żelazo: 13.07 mg; Fosfor: 1618.71 mg; P	Energia: 2276.52 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; Sód: 3473.34 mg; Sól: 8.69 g; suma cukrów prostych: 32.92 g; Żelazo: 14.88 mg; Fosfor: 1794.78 mg; P	Energia: 2619.31 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 45.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 2163.05 mg; Sól: 5.41 g; suma cukrów prostych: 59.94 g; Żelazo: 12.23 mg; Fosfor: 1783.17 mg; P	Energia: 2692.65 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 96.15 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 45.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sód: 2163.80 mg; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 74.46 g; Żelazo: 12.53 mg; Fosfor: 1798.29 mg; P	Energia: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sód: 3051.32 mg; Sól: 7.64 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Żelazo: 11.65 mg; Fosfor: 1668.52 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-23 środa	Śniadanie	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE dżem 40g 40 g jabłko 1 szt	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE dżem 40g 40 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR jabłko 1 szt		mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE dżem 40g 40 g jabłko 1 szt		
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR woda źródlana 200 g		kisiel b/cukru 250 ml woda źródlana 200 g		
	Obiad	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL gulasz wołowy duszony podstawa 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL gulasz wołowy duszony dieta 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL gulasz wołowy duszony dieta 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL gulasz wołowy duszony dieta 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 300 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 300 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL gulasz wołowy duszony podstawa 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: GLU surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU pasta ryżowo-paprykowa 50 g woda źródlana 200 g				
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR ser żółty 36g 36 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU masło mix 20g 20 g, Zawiera: MLE szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE 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 pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU masło mix 20g 20 g, Zawiera: MLE szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR ser żółty 36g 36 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU masło mix 20g 20 g, Zawiera: MLE szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR 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: 2257.94 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sód: 2532.30 mg; Sól: 6.34 g; suma cukrów prostych: 71.26 g; Żelazo: 12.03 mg; Fosfor: 1794.76 mg; P	Energia: 2286.00 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sód: 2769.78 mg; Sól: 6.93 g; suma cukrów prostych: 71.75 g; Żelazo: 12.00 mg; Fosfor: 1833.57 mg; P	Energia: 2407.27 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sód: 2874.32 mg; Sól: 7.19 g; suma cukrów prostych: 71.55 g; Żelazo: 12.27 mg; Fosfor: 1872.74 mg; P	Energia: 2393.74 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 3794.57 mg; Sól: 9.49 g; suma cukrów prostych: 43.37 g; Żelazo: 14.78 mg; Fosfor: 1905.18 mg; P	Energia: 2310.66 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 2638.51 mg; Sól: 6.60 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Żelazo: 10.34 mg; Fosfor: 2013.20 mg; P	Energia: 2310.81 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sód: 2646.91 mg; Sól: 6.62 g; suma cukrów prostych: 95.69 g; Żelazo: 10.01 mg; Fosfor: 1975.75 mg; P	Energia: 2307.19 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sód: 2529.85 mg; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 83.63 g; Żelazo: 11.73 mg; Fosfor: 1759.31 mg; P

	podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>
	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		jabłko 1 szt	
	Obiad	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) pulpet rybny gotowany 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos grecki 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) pulpet rybny gotowany 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos grecki 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) pulpet rybny gotowany 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos grecki 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> pulpet rybny gotowany 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos grecki 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) pulpet rybny gotowany 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos grecki 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda źródlana 200 g schab gotowany 20g 20 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g jabłko gotowane 1 szt	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jabłko 1 szt	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 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</u> , <u>MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	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	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-24	czwartek	Energia: 2033.26 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 48.29 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 2974.67 mg; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Żelazo: 10.25 mg; Fosfor: 1582.37 mg; P	Energia: 2057.74 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 48.63 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Sód: 3088.21 mg; Sól: 7.73 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Żelazo: 10.44 mg; Fosfor: 1565.88 mg; P	Energia: 2106.86 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 3079.24 mg; Sól: 7.70 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Żelazo: 10.36 mg; Fosfor: 1632.95 mg; P	Energia: 1989.89 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.43 g; Sód: 3702.34 mg; Sól: 9.26 g; suma cukrów prostych: 39.92 g; Żelazo: 13.90 mg; Fosfor: 1906.55 mg; P	Energia: 2061.50 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 2936.96 mg; Sól: 7.35 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Żelazo: 9.31 mg; Fosfor: 1651.81 mg; Po	Energia: 2105.30 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 2938.71 mg; Sól: 7.35 g; suma cukrów prostych: 74.69 g; Żelazo: 9.57 mg; Fosfor: 1659.69 mg; Po	Energia: 2069.50 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 2970.49 mg; Sól: 7.43 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; Żelazo: 10.41 mg; Fosfor: 1577.84 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-25 piątek	Śniadanie	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 dżem 40g 40 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	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 dżem 40g 40 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: <u>MLE</u> warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: <u>MLE</u> warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	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 dżem 40g 40 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	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 dżem 40g 40 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt	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 dżem 40g 40 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 szt
	II ś			chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> serek homogenizowany naturalny 75 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g			pomarancza 250 g	
	Obiad	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron gotowany z serem białym b/cukru 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml			
	P			chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko 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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 50 g 50 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwo strawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 2426.61 mg; Sól: 6.22 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Żelazo: 10.31 mg; Fosfor: 1511.54 mg; P	Energia: 2260.38 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 52.63 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; Sód: 2287.85 mg; Sól: 5.87 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Żelazo: 10.07 mg; Fosfor: 1506.05 mg; P	Energia: 2269.68 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 52.54 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; Sód: 2286.65 mg; Sól: 5.87 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Żelazo: 9.77 mg; Fosfor: 1474.85 mg; P	Energia: 2465.11 kcal; Białko ogółem: 145.59 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 3059.99 mg; Sól: 7.80 g; suma cukrów prostych: 38.38 g; Żelazo: 12.62 mg; Fosfor: 1833.15 mg; P	Energia: 2406.26 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 60.35 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 2490.29 mg; Sól: 6.38 g; suma cukrów prostych: 74.84 g; Żelazo: 10.13 mg; Fosfor: 1724.73 mg; P	Energia: 2473.94 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 60.64 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 2494.61 mg; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 87.37 g; Żelazo: 10.71 mg; Fosfor: 1757.85 mg; P	Energia: 2363.22 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 2430.93 mg; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Żelazo: 10.89 mg; Fosfor: 1544.66 mg; P

	podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-26 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 ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</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> sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>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> sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 50 g, Zawiera: <u>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 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> pomidor 75 g		
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> twaróg 30g 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	selerowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	selerowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	selerowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	selerowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pesto z pietruszki 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	selerowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 230 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</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 razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</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>			
	Energia: 2174.81 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 2814.17 mg; Sól: 7.19 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Żelazo: 13.02 mg; Fosfor: 1925.20 mg; P	Energia: 2069.97 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 16.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 2571.75 mg; Sól: 6.58 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Żelazo: 10.10 mg; Fosfor: 1406.28 mg; P	Energia: 2098.21 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sód: 2651.02 mg; Sól: 6.78 g; suma cukrów prostych: 57.95 g; Żelazo: 9.81 mg; Fosfor: 1392.70 mg; P	Energia: 2181.38 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Sód: 2831.66 mg; Sól: 7.23 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Żelazo: 12.79 mg; Fosfor: 1940.50 mg; P	Energia: 2421.53 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.24 g; Błonnik pokarmowy: 49.55 g; Sód: 2917.76 mg; Sól: 7.30 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Żelazo: 19.17 mg; Fosfor: 2124.59 mg; P	Energia: 2511.53 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 95.46 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.02 g; Błonnik pokarmowy: 49.55 g; Sód: 3012.26 mg; Sól: 7.54 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Żelazo: 19.32 mg; Fosfor: 2307.59 mg; P	Energia: 2264.81 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 63.11 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 2908.67 mg; Sól: 7.43 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Żelazo: 13.17 mg; Fosfor: 2108.20 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	mleko 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata 15 g	mleko 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata 15 g	herbata b/c 500 ml chleb wieloziarnisty 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata 15 g		mleko 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata 15 g		
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta z fileta drobiowego 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> woda źródlana 200 g			jabłko 1 szt	
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> piers duszona w sosie porowym 185 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> piers duszona w sosie koperkowym 185 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> piers duszona w sosie koperkowym 185 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> piers duszona w sosie koperkowym 185 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> piers duszona w sosie porowym 185 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> 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 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 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 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 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 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 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 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 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 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwo strawna 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>		
		Energia: 2226.88 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 70.60 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 2743.02 mg; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Żelazo: 10.07 mg; Fosfor: 1803.04 mg; P	Energia: 2210.86 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Sód: 2857.41 mg; Sól: 7.15 g; suma cukrów prostych: 43.49 g; Żelazo: 10.31 mg; Fosfor: 1809.79 mg; P	Energia: 2218.36 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 67.28 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 2911.76 mg; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Żelazo: 10.12 mg; Fosfor: 1827.14 mg; P	Energia: 2309.87 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; Sód: 3272.36 mg; Sól: 8.19 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Żelazo: 14.25 mg; Fosfor: 2173.44 mg; P	Energia: 2428.55 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Sód: 2216.44 mg; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Żelazo: 9.51 mg; Fosfor: 1593.70 mg; Po	Energia: 2472.35 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 40.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 2218.19 mg; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Żelazo: 9.77 mg; Fosfor: 1601.59 mg; Po	Energia: 2270.68 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.99 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 2744.77 mg; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 54.27 g; Żelazo: 10.33 mg; Fosfor: 1810.92 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g			kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ogórek świeży 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			jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> bigos gotowany 350 g, (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz z indyka duszony dieta 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> bigos gotowany wegetariański 300 g, (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> bigos gotowany 350 g, (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>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 sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</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 ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</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 ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</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 sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</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 sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>				
		Energia: 2221.67 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 3807.74 mg; Sól: 9.53 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Żelazo: 16.84 mg; Fosfor: 2102.88 mg; P	Energia: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; Sód: 2968.58 mg; Sól: 7.43 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Żelazo: 10.77 mg; Fosfor: 1668.89 mg; P	Energia: 2025.92 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Sód: 3187.36 mg; Sól: 7.97 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Żelazo: 10.42 mg; Fosfor: 1571.70 mg; P	Energia: 2273.38 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 3811.49 mg; Sól: 9.54 g; suma cukrów prostych: 68.27 g; Żelazo: 14.13 mg; Fosfor: 2292.56 mg; P	Energia: 2262.74 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.73 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Sód: 3643.76 mg; Sól: 9.12 g; suma cukrów prostych: 50.17 g; Żelazo: 18.09 mg; Fosfor: 2337.52 mg; P	Energia: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; Sód: 3414.35 mg; Sól: 8.54 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Żelazo: 15.29 mg; Fosfor: 2138.99 mg; P	Energia: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 69.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 3902.24 mg; Sól: 9.76 g; suma cukrów prostych: 50.63 g; Żelazo: 16.99 mg; Fosfor: 2285.88 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-29 wtorek	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 serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 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> kielbasa szynkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 75 g		herbata b/c 300 ml chleb razowy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 75 g	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 serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g		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 serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</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		jabłko 1 szt	
	Obiad	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> karczek pieczony 55 g ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 110 g, Zawiera: <u>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 szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> udko z kurczaka gotowane 110 g, Zawiera: <u>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 szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 110 g, Zawiera: <u>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 szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> karczek pieczony 55 g 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> ser żółty 20 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 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> serek homogenizowany 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 jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> serek homogenizowany 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 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek homogenizowany 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 jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> serek homogenizowany 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 jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 71.78 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 2507.07 mg; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Żelazo: 11.82 mg; Fosfor: 1708.18 mg; P	Energia: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 33.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sód: 2732.35 mg; Sól: 6.84 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Żelazo: 12.05 mg; Fosfor: 1918.95 mg; P	Energia: 2391.31 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 33.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sód: 3011.07 mg; Sól: 7.54 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Żelazo: 11.80 mg; Fosfor: 1986.56 mg; P	Energia: 2317.81 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; Sód: 3124.31 mg; Sól: 7.82 g; suma cukrów prostych: 40.17 g; Żelazo: 14.64 mg; Fosfor: 2242.73 mg; P	Energia: 2303.63 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 36.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 2677.98 mg; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Żelazo: 11.52 mg; Fosfor: 2021.00 mg; P	Energia: 2347.43 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 36.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sód: 2679.73 mg; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 69.82 g; Żelazo: 11.79 mg; Fosfor: 2028.88 mg; P	Energia: 2232.31 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 72.13 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 2508.82 mg; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Żelazo: 12.08 mg; Fosfor: 1716.07 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01
2026-09-30 środa	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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> maślanka naturalna 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		pomarańcza 250 g	
	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z seler i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kotleciki z kaszy jęczmiennej pieczone 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos miesny wieprzowy gotowany podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna gotowana 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z ogórka kiszzonego 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 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> pasta z pieczono uździa z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</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> pasta z pieczono uździa z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</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> pasta z pieczono uździa z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata b/c 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> pasta z pieczono uździa z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</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> 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> 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> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>				
		Energia: 2182.00 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 54.27 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 3318.53 mg; Sól: 8.45 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Żelazo: 11.57 mg; Fosfor: 1600.42 mg; P	Energia: 2176.93 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Sód: 2761.08 mg; Sól: 7.06 g; suma cukrów prostych: 64.08 g; Żelazo: 10.30 mg; Fosfor: 1586.40 mg; P	Energia: 2175.53 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz: 54.80 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 2768.25 mg; Sól: 7.08 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Żelazo: 10.32 mg; Fosfor: 1632.38 mg; P	Energia: 2350.29 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 3228.84 mg; Sól: 8.23 g; suma cukrów prostych: 66.87 g; Żelazo: 11.77 mg; Fosfor: 2011.52 mg; P	Energia: 2437.43 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Sód: 3289.31 mg; Sól: 8.38 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Żelazo: 13.62 mg; Fosfor: 1902.57 mg; P	Energia: 2505.11 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; Sód: 3293.63 mg; Sól: 8.39 g; suma cukrów prostych: 72.73 g; Żelazo: 14.19 mg; Fosfor: 1935.69 mg; P	Energia: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 3322.85 mg; Sól: 8.46 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Żelazo: 12.15 mg; Fosfor: 1713.54 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,