

	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
2026-10-01 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 sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>	kawa zbożowa b/cukru 300 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 sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>	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 jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u>		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 jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> twaróg 30g 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jabłko 160 g	jabłko 1 g
	Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pieczeń wołowa 55 g, , (Danie pieczone) sos pieczeniowy podstawa 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pieczeń wołowa 55 g, , (Danie pieczone) sos pieczeniowy dieta 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałata zielona ze śmietaną 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pieczeń wołowa 55 g, , (Danie pieczone) sos pieczeniowy dieta 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałata zielona z jogurtem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pieczeń wołowa 55 g, , (Danie pieczone) sos pieczeniowy dieta 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) surówka colesław kolorowa 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> naleśniki z nadzieniem ruskim 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie smażone) surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pieczeń wołowa 55 g, , (Danie pieczone) sos pieczeniowy podstawa 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> schab gotowany 20g 20 g woda źródlana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 160 g ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 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 dieta 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
2026-10-01	czwartek	Energia: 2176.41 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sód: 2860.46 mg; Sól: 7.16 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Żelazo: 11.56 mg; Fosfor: 1701.13 mg; P	Energia: 2170.45 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; Sód: 2681.23 mg; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 49.02 g; Żelazo: 11.09 mg; Fosfor: 1551.67 mg; P	Energia: 2128.20 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 61.02 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; Sód: 2719.78 mg; Sól: 6.80 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Żelazo: 11.25 mg; Fosfor: 1589.37 mg; P	Energia: 2389.14 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sód: 3080.72 mg; Sól: 7.71 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Żelazo: 16.17 mg; Fosfor: 2139.15 mg; P	Energia: 2256.32 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 65.66 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 2513.62 mg; Sól: 6.29 g; suma cukrów prostych: 72.52 g; Żelazo: 9.37 mg; Fosfor: 1772.25 mg; P	Energia: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 2515.95 mg; Sól: 6.30 g; suma cukrów prostych: 83.85 g; Żelazo: 9.72 mg; Fosfor: 1782.76 mg; P	Energia: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 2860.47 mg; Sól: 7.16 g; suma cukrów prostych: 56.65 g; Żelazo: 11.56 mg; Fosfor: 1701.20 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
2026-10-02 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> jabłko 1 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 1 g		herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> jabłko 1 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> woda źródlana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	pejsanka z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> spaghetti bolońskie 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> , (Danie gotowane) surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos miesny wołowo pomidorowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) makaron spaghetti gotowany 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos miesny wołowo pomidorowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) makaron nitki gotowany 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos miesny wołowo pomidorowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) makaron spaghetti gotowany 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców b/cukru 400 ml	pejsanka z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> spaghetti wegetariańskie 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> , (Danie gotowane) surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml		pejsanka z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> spaghetti bolońskie 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> , (Danie gotowane) surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml
	P				maślanka naturalna 200 ml, 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> , (Danie gotowane) schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 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> , (Danie gotowane) schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g schab gotowany 90 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 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> , (Danie gotowane) schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 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> , (Danie gotowane) sałatka z pomidorów 150 g 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>		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> , (Danie gotowane) schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</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: 2531.52 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; Sód: 1971.53 mg; Sól: 4.93 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Żelazo: 15.99 mg; Fosfor: 1691.03 mg; P	Energia: 2389.76 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 2320.74 mg; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 56.45 g; Żelazo: 14.10 mg; Fosfor: 1573.41 mg; P	Energia: 2314.50 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 2078.85 mg; Sól: 5.20 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Żelazo: 13.40 mg; Fosfor: 1637.78 mg; P	Energia: 2312.18 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 2529.44 mg; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 39.42 g; Żelazo: 17.74 mg; Fosfor: 2060.98 mg; P	Energia: 2509.61 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 2166.17 mg; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Żelazo: 13.22 mg; Fosfor: 1718.89 mg; P	Energia: 2599.61 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 2260.67 mg; Sól: 5.66 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Żelazo: 13.37 mg; Fosfor: 1901.89 mg; P	Energia: 2589.47 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 392.18 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 2052.33 mg; Sól: 5.14 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Żelazo: 16.03 mg; Fosfor: 1837.93 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
2026-10-03 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 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 sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>		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> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta jajeczno-serowa 1/2porcji 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		banan 120 g	
	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> potrawka drobiowa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryż gotowany 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> potrawka drobiowa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryż gotowany 150 g jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> potrawka drobiowa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryż brązowy gotowany 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> fasolka szparagowa z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> potrawka drobiowa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryż gotowany 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> woda źródlana 200 g			
	Kolacja	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g mandarynka 150 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg na słodko 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g mandarynka 150 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg na słodko 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g mandarynka 150 g	herbata b/c 500 ml chleb wieloziarnisty 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> mandarynka 150 g	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g mandarynka 150 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g mandarynka 150 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 dieta 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
2026-10-03 sobota		Energia: 2347.06 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Sód: 2435.63 mg; Sól: 6.10 g; suma cukrów prostych: 57.29 g; Żelazo: 12.53 mg; Fosfor: 1913.29 mg; P	Energia: 2419.56 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 2400.94 mg; Sól: 6.01 g; suma cukrów prostych: 58.36 g; Żelazo: 10.51 mg; Fosfor: 1685.18 mg; P	Energia: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 2481.34 mg; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 64.05 g; Żelazo: 9.91 mg; Fosfor: 1711.83 mg; P	Energia: 2477.06 kcal; Białko ogółem: 143.54 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 42.72 g; Sód: 2921.84 mg; Sól: 7.31 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Żelazo: 15.23 mg; Fosfor: 2332.56 mg; P	Energia: 2351.20 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 72.13 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sód: 2029.79 mg; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Żelazo: 14.81 mg; Fosfor: 1805.91 mg; P	Energia: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; Sód: 2030.54 mg; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Żelazo: 15.12 mg; Fosfor: 1821.03 mg; P	Energia: 2440.34 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sód: 2436.38 mg; Sól: 6.10 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Żelazo: 12.83 mg; Fosfor: 1928.40 mg; P
				Po	Po	Po		

		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
2026-10-04 niedziela	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 sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</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 sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 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 sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z fileta drobiowego 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa b/cukru 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb wieloziarnisty 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 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 sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</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 sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</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 sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> papryka 75 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> woda źródlana 200 g		jabłko 1 g	
	Obiad	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) gulasz z indyka podstawa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</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) gulasz z indyka dieta 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</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) gulasz z indyka dieta 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</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) gulasz z indyka dieta 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 150 g kalafior na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> kalafior w sosie beszamelowym 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> kalafior w sosie beszamelowym 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</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) gulasz z indyka podstawa 135 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				maślanka naturalna 200 ml, 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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 g	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 75 g sałata 15 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> smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 75 g sałata 15 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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 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 dieta 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 dieta 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: 1993.59 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 16.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 2603.03 mg; Sól: 6.66 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Żelazo: 11.58 mg; Fosfor: 1463.67 mg; P	Energia: 1978.73 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Sód: 2686.89 mg; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Żelazo: 11.42 mg; Fosfor: 1442.15 mg; P	Energia: 2006.52 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 2964.01 mg; Sól: 7.57 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Żelazo: 10.48 mg; Fosfor: 1482.63 mg; P	Energia: 2076.61 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 16.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 3147.28 mg; Sól: 8.02 g; suma cukrów prostych: 54.69 g; Żelazo: 15.31 mg; Fosfor: 1973.10 mg; P	Energia: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.06 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 2627.53 mg; Sól: 6.73 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Żelazo: 18.52 mg; Fosfor: 1868.19 mg; P	Energia: 2266.96 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.03 g; Błonnik pokarmowy: 48.12 g; Sód: 2337.40 mg; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 69.43 g; Żelazo: 16.86 mg; Fosfor: 1701.56 mg; P	Energia: 1993.96 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 16.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sód: 2603.05 mg; Sól: 6.66 g; suma cukrów prostych: 55.67 g; Żelazo: 11.58 mg; Fosfor: 1463.74 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
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	herbata z cytryną 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna 20 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 g	herbata z cytryną 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g jabłko 1 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 75 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> szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jabłko 1 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 75 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> szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jabłko 1 g	herbata z cytryną 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g jabłko 1 g	herbata z cytryną 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g jabłko 1 g	herbata z cytryną 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g jabłko 1 g
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z pieczarek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>		
	Obiad	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gulasz wieprzowy podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron nitki 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> zapekanka z makaronu i warzyw 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gulasz wieprzowy podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gulasz wieprzowy podstawa 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> twarożek z cebulką czerwoną 50 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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</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 szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> jogurt 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 pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki na posiłek 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 posiłek wieczorny dieta 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 dieta 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 dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>
		Energia: 2304.52 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 2655.03 mg; Sól: 6.64 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Żelazo: 15.78 mg; Fosfor: 1638.98 mg; P	Energia: 2237.51 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Sód: 2488.79 mg; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Żelazo: 13.27 mg; Fosfor: 1513.73 mg; P	Energia: 2070.56 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 16.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 2938.72 mg; Sól: 7.35 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Żelazo: 11.33 mg; Fosfor: 1467.54 mg; P	Energia: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 26.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; Sód: 3387.84 mg; Sól: 8.48 g; suma cukrów prostych: 38.19 g; Żelazo: 18.29 mg; Fosfor: 2260.18 mg; P	Energia: 2282.75 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 25.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sód: 2534.83 mg; Sól: 6.34 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Żelazo: 15.07 mg; Fosfor: 1787.55 mg; P	Energia: 2360.27 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sód: 2623.87 mg; Sól: 6.57 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Żelazo: 14.92 mg; Fosfor: 1957.00 mg; P	Energia: 2393.93 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2482.59 mg; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Żelazo: 15.39 mg; Fosfor: 1759.47 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
2026-10-06 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 wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa b/cukru 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomarańcza 250 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 smalczyk z gotowanej fasoli 100 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</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 gotowana wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jabłko 1 g	
	Obiad zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> zrazy po węgiersku 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> zrazy po węgiersku 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> sos pomidorowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> zrazy po węgiersku 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> papryka faszerowana pieczona 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie pieczone) napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> zrazy po węgiersku 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) 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</u> , <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 75 g	herbata 500 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 konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 100 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <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> 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 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 75 g
	Pn kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u>	kanapki na posiłek 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 posiłek wieczorny dieta 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, 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
2026-10-06 wtorek		Energia: 2348.22 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 2992.30 mg; Sól: 7.49 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Żelazo: 11.56 mg; Fosfor: 1895.12 mg; P	Energia: 2294.58 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Sód: 2825.40 mg; Sól: 7.07 g; suma cukrów prostych: 58.05 g; Żelazo: 12.38 mg; Fosfor: 1750.57 mg; P	Energia: 2282.65 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Sód: 2822.49 mg; Sól: 7.06 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Żelazo: 12.47 mg; Fosfor: 1763.60 mg; P	Energia: 2468.23 kcal; Białko ogółem: 144.22 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 35.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sód: 3107.28 mg; Sól: 7.78 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Żelazo: 14.30 mg; Fosfor: 2324.91 mg; P	Energia: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sód: 2257.73 mg; Sól: 5.65 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Żelazo: 14.50 mg; Fosfor: 2177.16 mg; P	Energia: 2316.95 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 2151.89 mg; Sól: 5.39 g; suma cukrów prostych: 57.02 g; Żelazo: 13.44 mg; Fosfor: 1947.15 mg; P	Energia: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sód: 2886.46 mg; Sól: 7.22 g; suma cukrów prostych: 49.38 g; Żelazo: 10.50 mg; Fosfor: 1665.10 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
2026-10-07 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 dżem 40 g ser żółty 57 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g dżem 40 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: GLU bułka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczonoego udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL twaróg 100 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g		mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g dżem 40 g ser żółty 57 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g		
	II Ś			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU jajko gotowane 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) woda źródlana 200 g		mandarynka 100 g		
	Obiad	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) boeuf strogonow wołowy 135 g, Zawiera: GLU, MLE , (Danie duszone) ryż gotowany 150 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) ryż z mieszanką warzywną i mięsem 300 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony 300 g niskotłuszczowa [Por] x 300 g, Zawiera: SEL surówka z warzyw mieszanych drobno starta [Por] x 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gołąbki z ryżem i mięsem z kapustą włoską 250 g, (Danie pieczone) sos pomidorowy 100 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa krem z białych warzyw z grzankami zielowymi 400 g, Zawiera: GLU, MLE, SEL gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) boeuf strogonow wołowy 135 g, Zawiera: GLU, MLE , (Danie duszone) ryż gotowany 150 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	
	P			jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE woda źródlana 200 g				
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: RYB ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: RYB ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: RYB ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: RYB ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: RYB ser ziarnisty 150 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: 2372.02 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Sód: 3254.88 mg; Sól: 8.14 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Żelazo: 13.80 mg; Fosfor: 2202.41 mg; P	Energia: 2148.67 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 2448.90 mg; Sól: 6.13 g; suma cukrów prostych: 65.41 g; Żelazo: 9.19 mg; Fosfor: 1614.96 mg; Po	Energia: 1698.92 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 230.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.75 g; Błonnik pokarmowy: 15.65 g; Sód: 2250.56 mg; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Żelazo: 6.43 mg; Fosfor: 1299.34 mg; Pot	Energia: 2440.73 kcal; Białko ogółem: 141.76 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Sód: 3362.06 mg; Sól: 8.41 g; suma cukrów prostych: 37.90 g; Żelazo: 17.41 mg; Fosfor: 2597.33 mg; P	Energia: 2435.73 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 2898.48 mg; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Żelazo: 11.05 mg; Fosfor: 1889.69 mg; P	Energia: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 2899.23 mg; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Żelazo: 11.27 mg; Fosfor: 1903.19 mg; P	Energia: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sód: 2931.72 mg; Sól: 7.33 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Żelazo: 11.08 mg; Fosfor: 1834.38 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
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 450 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> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 450 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> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 450 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 10 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa b/cukru 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 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> pasta z jajek 50g 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 ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jajek 50g 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 pasta z jajek 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	
	II ś				twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		drożdżowka 100 g	
	Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kotlet pożarski pieczony 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g mizéria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> sos śmietanowy-ziolowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> sos śmietanowy-ziolowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> sos śmietanowy-ziolowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ziemniaki gotowane 200 g mizéria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ziemniaki gotowane 200 g mizéria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> kotlet pożarski pieczony 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g mizéria 150 g, 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>			
	Kolacja	herbata 500 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> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g	herbata 500 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> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno- żytni 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g	herbata 500 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> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g	herbata 500 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> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 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>				

		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
2026-10-08	czwartek	Energia: 2202.09 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 274.63 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; Sód: 3455.43 mg; Sól: 8.65 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Żelazo: 11.05 mg; Fosfor: 1868.32 mg; P	Energia: 2199.07 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 3462.07 mg; Sól: 8.66 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Żelazo: 10.99 mg; Fosfor: 1823.88 mg; P	Energia: 2136.62 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 3416.79 mg; Sól: 8.55 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Żelazo: 10.14 mg; Fosfor: 1859.49 mg; P	Energia: 2324.74 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sód: 3727.70 mg; Sól: 9.33 g; suma cukrów prostych: 46.02 g; Żelazo: 12.38 mg; Fosfor: 2176.50 mg; P	Energia: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 2745.14 mg; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Żelazo: 11.51 mg; Fosfor: 1760.11 mg; Po	Energia: 2417.06 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 3897.13 mg; Sól: 9.75 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Żelazo: 12.69 mg; Fosfor: 1577.20 mg; Po	Energia: 2430.84 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sód: 4307.99 mg; Sól: 10.78 g; suma cukrów prostych: 55.86 g; Żelazo: 11.74 mg; Fosfor: 1764.89 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	
2026-10-09 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 400 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 miód 25 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek kiszony 150 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <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 miód 25 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> pomidor 75 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 400 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 miód 25 g ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g		herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ogórek świeży 75 g herbata 300 ml	
	II Ś					skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa warszawska z fasolą gotowaną 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ryba po grecku pieczona 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ryba po grecku dieta 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ryba po grecku dieta 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ryba pieczona 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>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 homogenizowany naturalny 75 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> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</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> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g schab gotowany 30 g, Zawiera: <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 twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab gotowany 20g 20 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 100 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 koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab gotowany 20g 20 g 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: 2389.65 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 18.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 4227.20 mg; Sól: 10.58 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Żelazo: 14.23 mg; Fosfor: 1893.68 mg;	Energia: 2086.27 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 17.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Sód: 2349.00 mg; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; Żelazo: 10.78 mg; Fosfor: 1560.47 mg; P	Energia: 2056.76 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 15.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Sód: 2377.93 mg; Sól: 5.95 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; Żelazo: 10.87 mg; Fosfor: 1585.18 mg; P	Energia: 2036.63 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 51.94 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 20.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Sód: 2518.29 mg; Sól: 6.45 g; suma cukrów prostych: 35.77 g; Żelazo: 11.17 mg; Fosfor: 1521.24 mg; P	Energia: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; Sód: 2944.13 mg; Sól: 7.37 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Żelazo: 12.89 mg; Fosfor: 1852.96 mg; P	Energia: 2449.42 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 22.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; Sód: 3038.63 mg; Sól: 7.60 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Żelazo: 13.04 mg; Fosfor: 2035.96 mg; P	Energia: 2430.55 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; Kw.łł.nasycone ogół.: 19.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 3071.27 mg; Sól: 7.69 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Żelazo: 13.39 mg; Fosfor: 1984.23 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
2026-10-10 sobota	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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g jabłko 1 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 kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g jabłko 1 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 10 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> pomidor 75 g jabłko 1 g	kawa zbożowa b/cukru 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g jabłko 1 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 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> jabłko 1 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 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> papryka 75 g jabłko 1 g
	II Ś			chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> serek homogenizowany naturalny 75 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		kisiel 250 ml, , (Danie gotowane)	budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane)
	Obiad	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka dieta gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z buraków i jabłek 150 g, , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka dieta gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) napój z owoców 400 ml	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g 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 ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ogórek świeży 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> sałata 15 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> sałata 15 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> sałata 15 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sałata 15 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> sałata 15 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>			

		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
2026-10-10 sobota		Energia: 2180.73 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sód: 3410.61 mg; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Żelazo: 10.76 mg; Fosfor: 1669.12 mg; P	Energia: 2242.69 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 3094.86 mg; Sól: 7.74 g; suma cukrów prostych: 55.55 g; Żelazo: 12.45 mg; Fosfor: 1699.51 mg; P	Energia: 2161.94 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 2858.77 mg; Sól: 7.15 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Żelazo: 11.96 mg; Fosfor: 1638.90 mg; P	Energia: 2417.27 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 4289.23 mg; Sól: 10.73 g; suma cukrów prostych: 43.53 g; Żelazo: 13.16 mg; Fosfor: 2055.73 mg; P	Energia: 2435.68 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 3019.90 mg; Sól: 7.56 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Żelazo: 12.19 mg; Fosfor: 1876.66 mg; P	Energia: 2548.30 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sód: 3036.16 mg; Sól: 7.60 g; suma cukrów prostych: 94.96 g; Żelazo: 12.19 mg; Fosfor: 1877.44 mg; P	Energia: 2367.50 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sód: 3501.24 mg; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Żelazo: 11.02 mg; Fosfor: 1847.92 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,