

		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
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko gotowane 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko gotowane 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g, Zawiera: MLE, SEL szynka konserwowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: GLU bulka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko gotowane 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko 50 g, Zawiera: JAJ papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko 50 g, Zawiera: JAJ papryka 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL jajko 50 g, Zawiera: JAJ papryka 75 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: GLU szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR woda źródłana 200 g		jabłko 150 g	
	Obiad	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gulasz z indyka podstawa 205 g, Zawiera: GLU, SEL , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gulasz z indyka dieta 205 g, Zawiera: GLU, SEL , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gulasz z indyka dieta 205 g, Zawiera: GLU, SEL , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 150 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gulasz z indyka dieta 205 g, Zawiera: GLU, SEL , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 150 g kalefior na ciepło 180 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL kalefior w sosie beszamelowym 350 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL kalefior w sosie beszamelowym 350 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gulasz z indyka podstawa 205 g, Zawiera: GLU, SEL , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 150 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g, Zawiera: GLU napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: GLU serek do chleba 1/2szt 62,5 g, Zawiera: MLE woda źródłana 200 g			

		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
2026-09-01 wtorek	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, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 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 konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, 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, SOJ, SEL, 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, SOJ, SEL, 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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g sałata 15 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: 2015.76 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sód: 2408.14 mg; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 58.55 g; Żelazo: 11.55 mg; Fosfor: 1510.19 mg; P	Energia: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2393.84 mg; Sól: 6.14 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Żelazo: 11.19 mg; Fosfor: 1475.91 mg; P	Energia: 2033.12 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; Sód: 3301.33 mg; Sól: 8.41 g; suma cukrów prostych: 60.10 g; Żelazo: 10.73 mg; Fosfor: 1519.88 mg; P	Energia: 2064.09 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 14.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; Sód: 3160.95 mg; Sól: 8.06 g; suma cukrów prostych: 32.34 g; Żelazo: 15.20 mg; Fosfor: 1724.74 mg; P	Energia: 2271.16 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.21 g; Błonnik pokarmowy: 53.70 g; Sód: 2414.96 mg; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 72.65 g; Żelazo: 18.36 mg; Fosfor: 1892.19 mg; P	Energia: 2318.92 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 52.06 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.24 g; Błonnik pokarmowy: 50.30 g; Sód: 2339.61 mg; Sól: 6.01 g; suma cukrów prostych: 83.33 g; Żelazo: 17.19 mg; Fosfor: 1750.95 mg; P	Energia: 2027.01 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sód: 2270.85 mg; Sól: 5.83 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Żelazo: 11.58 mg; Fosfor: 1489.52 mg; P
2026-09-02 środa	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 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 konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 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 konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>		drożdżowka 100 g	

		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
2026-09-02 środa	Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kotlet pożarski pieczony 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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, JAJ, MLE, SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> sos śmietanowy-ziółowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> sos śmietanowy-ziółowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pulpet drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> sos śmietanowy-ziółowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kotleciki z buraka i kaszy 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , (Danie pieczone) 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, JAJ, MLE, SEL</u> kotlet pożarski pieczony 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g mizéria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 30 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 sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 g	herbata b/c 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, SEL</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 300 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> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> jabłko 150 g	herbata 300 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, SEL</u> szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 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: 2196.52 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 21.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sód: 3541.29 mg; Sól: 8.86 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Żelazo: 13.42 mg; Fosfor: 2024.50 mg; P	Energia: 2129.11 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Sód: 3300.51 mg; Sól: 8.26 g; suma cukrów prostych: 58.38 g; Żelazo: 10.55 mg; Fosfor: 1605.70 mg; P	Energia: 2149.06 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Sód: 3300.67 mg; Sól: 8.26 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Żelazo: 10.55 mg; Fosfor: 1605.71 mg; P	Energia: 2292.27 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sód: 3635.52 mg; Sól: 9.09 g; suma cukrów prostych: 36.85 g; Żelazo: 13.19 mg; Fosfor: 1766.65 mg; P	Energia: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 2868.16 mg; Sól: 7.18 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Żelazo: 14.82 mg; Fosfor: 2200.54 mg; P	Energia: 2455.83 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 25.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 2582.16 mg; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; Żelazo: 12.23 mg; Fosfor: 1647.89 mg; Po	Energia: 2466.74 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sód: 3500.54 mg; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Żelazo: 11.37 mg; Fosfor: 1715.98 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
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL papryka 75 g jabłko 150 g	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g jabłko 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g jabłko gotowane 160 g	chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU bulka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL papryka 75 g jabłko 1 g herbata b/c 500 ml	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: MLE jabłko 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: MLE jabłko 1 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL papryka 75 g jabłko 150 g
	II ś				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: GLU jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE woda źródlana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	
	Obiad	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka dieta gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g, Zawiera: GLU, SEL kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z buraków i jabłek 150 g, , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka dieta gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g, Zawiera: GLU, SEL kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z buraków i jabłek drobostarta 150 g, , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka dieta gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 185 g, Zawiera: GLU kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 300 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g budyń b/cukru 200 ml, Zawiera: MLE , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	Zalewajka gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR woda źródlana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL ogórek świeży 75 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL sałata 15 g pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: MLE, SEL sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser ziarnisty 150 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL sałata 15 g pomidor 75 g	

Wydruk z MAP! Jadłospis 2.26.9.7

		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
2026-09-03 czwartek	Pn	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR		kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE			
		Energia: 2288.47 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 64.31 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sód: 3633.38 mg; Sól: 9.09 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Żelazo: 11.33 mg; Fosfor: 1769.98 mg; P	Energia: 2357.78 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 3148.23 mg; Sól: 7.88 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; Żelazo: 13.25 mg; Fosfor: 1854.74 mg; P	Energia: 2332.01 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Sód: 3095.34 mg; Sól: 7.74 g; suma cukrów prostych: 77.07 g; Żelazo: 12.91 mg; Fosfor: 1755.54 mg; P	Energia: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; Sód: 4219.44 mg; Sól: 10.55 g; suma cukrów prostych: 35.65 g; Żelazo: 13.22 mg; Fosfor: 1890.50 mg;	Energia: 2490.49 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sód: 3059.43 mg; Sól: 7.66 g; suma cukrów prostych: 92.43 g; Żelazo: 12.96 mg; Fosfor: 1963.16 mg; P	Energia: 2526.11 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 3151.75 mg; Sól: 7.89 g; suma cukrów prostych: 88.18 g; Żelazo: 12.78 mg; Fosfor: 2136.38 mg; P	Energia: 2492.34 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 3923.34 mg; Sól: 9.82 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Żelazo: 12.38 mg; Fosfor: 2006.24 mg; P
2026-09-04 piątek	Śniadanie	herbata 300 ml kasza jęczmienna na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g	kasza jęczmienna na mleku 500 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g	kasza jęczmienna na mleku 500 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: GLU bulka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: MLE kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g	kasza jęczmienna na mleku 500 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	kasza jęczmienna na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: MLE pomidor 75 g	kasza jęczmienna na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: RYB woda źródlana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	
	Obiad	zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jarzynami cynamonem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jarzynami niskotłuszczowa 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml pomarańcza 250 g	zupa gulaszowa gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron gotowany ze szpinakiem i serem żółtym 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron z jabłkami i cynamonem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU maślanka naturalna 200 ml, Zawiera: MLE woda źródlana 200 g			

		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
2026-09-04 piątek	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 500 ml chleb pszenny 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 500 ml chleb pszenny 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 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> , (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 150g 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g jajko 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałatka z pomidorów 150g 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g jajko 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> 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 posilek 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: 2467.48 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 60.78 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Sód: 2074.80 mg; Sól: 5.19 g; suma cukrów prostych: 81.73 g; Żelazo: 15.03 mg; Fosfor: 1689.23 mg; P	Energia: 2434.62 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 2221.11 mg; Sól: 5.56 g; suma cukrów prostych: 71.26 g; Żelazo: 13.49 mg; Fosfor: 1666.50 mg; P	Energia: 2367.46 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; Sód: 2642.69 mg; Sól: 6.61 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Żelazo: 13.23 mg; Fosfor: 1822.68 mg; P	Energia: 2457.95 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 3386.23 mg; Sól: 8.47 g; suma cukrów prostych: 28.77 g; Żelazo: 19.12 mg; Fosfor: 2190.68 mg; P	Energia: 2431.17 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Sód: 1811.99 mg; Sól: 4.54 g; suma cukrów prostych: 71.77 g; Żelazo: 15.00 mg; Fosfor: 1750.77 mg; Po	Energia: 2479.26 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 426.84 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sód: 1862.63 mg; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 100.88 g; Żelazo: 16.15 mg; Fosfor: 1870.79 mg; P	Energia: 2472.58 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodany ogółem: 390.25 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Sód: 2160.97 mg; Sól: 5.41 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Żelazo: 15.18 mg; Fosfor: 1872.20 mg; P
2026-09-05 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka wieprzowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek kiszony 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 wieprzowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb wieloziarnisty 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka wieprzowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	herbata 300 ml chleb wieloziarnisty 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka wieprzowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 50 g 50 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u>	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka wieprzowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek kiszony 75 g
	II Ś			chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> woda źródlana 200 g			jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <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
2026-09-05 sobota	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 290 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> 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, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 290 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ryż gotowany 150 g jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 290 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> 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, SEL</u> pierogi ruskie gotowane 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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, SEL</u> potrawka drobiowa duszona 290 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> 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				szynka łopatkowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda źródlana 200 g			
	Kolacja	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> miod 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> miod 25 g mandarynka 150 g		herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, 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> miod 25 g mandarynka 150 g		
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 59.30 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 3461.21 mg; Sól: 8.66 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; Żelazo: 13.54 mg; Fosfor: 2026.96 mg; P	Energia: 2313.24 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 2588.70 mg; Sól: 6.48 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Żelazo: 11.15 mg; Fosfor: 1778.87 mg; P	Energia: 2307.89 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 2677.00 mg; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Żelazo: 10.55 mg; Fosfor: 1805.52 mg; P	Energia: 2271.05 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.56 g; Sód: 3156.07 mg; Sól: 7.90 g; suma cukrów prostych: 41.08 g; Żelazo: 15.44 mg; Fosfor: 2117.18 mg; P	Energia: 2447.77 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sód: 2032.82 mg; Sól: 5.09 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Żelazo: 15.06 mg; Fosfor: 1881.01 mg; P	Energia: 2523.93 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sód: 2111.39 mg; Sól: 5.29 g; suma cukrów prostych: 75.13 g; Żelazo: 14.36 mg; Fosfor: 2072.59 mg; P	Energia: 2384.64 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 3600.96 mg; Sól: 9.01 g; suma cukrów prostych: 68.67 g; Żelazo: 13.80 mg; Fosfor: 2307.27 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	
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> gruszka 160 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 sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jabłko 150 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 sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> niskotłuszczowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> jablko gotowane 160 g	chleb wieloziarnisty 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, SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> gruszka 160 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> gruszka 160 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u>	kawa zbożowa 450 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u>	
	II ś					chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródłana 200 g		jabłko 150 g	
	Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona podstawa 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g 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, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g 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, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona dieta 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kotlet sojowy pieczony 4 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> pieczeń wołowa pieczona podstawa 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		
	P					chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> schab gotowany 30 g, Zawiera: <u>SEL</u> woda źródłana 200 g			
Kolacja	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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 75 g	herbata 500 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, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb wieloziarnisty 150 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, 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 ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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> ogórek świeży 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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 75 g			

		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
2026-09-06 niedziela	Pn	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>		kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
		Energia: 2332.45 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sód: 3216.69 mg; Sól: 8.05 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Żelazo: 13.39 mg; Fosfor: 1929.26 mg; P	Energia: 2172.45 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sód: 2795.62 mg; Sól: 7.00 g; suma cukrów prostych: 55.19 g; Żelazo: 12.17 mg; Fosfor: 1626.59 mg; P	Energia: 2178.85 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.27 g; Sód: 2842.22 mg; Sól: 7.11 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Żelazo: 12.35 mg; Fosfor: 1664.95 mg; P	Energia: 2427.61 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 76.10 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sód: 3003.95 mg; Sól: 7.52 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Żelazo: 18.14 mg; Fosfor: 2119.00 mg; P	Energia: 2118.80 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 2630.14 mg; Sól: 6.58 g; suma cukrów prostych: 67.52 g; Żelazo: 8.83 mg; Fosfor: 1571.57 mg; Pot	Energia: 2249.47 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 68.02 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 2825.56 mg; Sól: 7.07 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Żelazo: 9.40 mg; Fosfor: 1612.19 mg; Pot	Energia: 2316.67 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sód: 3216.45 mg; Sól: 8.05 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Żelazo: 13.35 mg; Fosfor: 1920.87 mg; P
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g jabłko 150 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g jabłko 150 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g jabłko gotowane 160 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 ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 150 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 10 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g jabłko 150 g		
	II Ś					chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> sałatka z pieczarek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> woda źródłana 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 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, 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, SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, 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, SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gulasz wieprzowy dieta 185 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, 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> zapiekanka z makaronu i warzyw 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> , (Danie pieczone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> gulasz wieprzowy podstawa 205 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) makaron gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	

		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
2026-09-07 poniedziałek	P				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: GLU twarożek z cebulką czerwoną 50 g, Zawiera: MLE woda źródłana 200 g			
	Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa drobiowa 90 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g pomidor 75 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g pasta z jajek 100 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g pasta z jajek 100 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka konserwowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: JAJ , (Danie gotowane) jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata 15 g pomidor 75 g
	Pn	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR		kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE		
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Energia: 2476.63 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 2940.05 mg; Sól: 7.36 g; suma cukrów prostych: 78.88 g; Żelazo: 16.72 mg; Fosfor: 1995.38 mg; P	Energia: 2403.38 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 3024.25 mg; Sól: 7.57 g; suma cukrów prostych: 74.61 g; Żelazo: 14.16 mg; Fosfor: 1879.97 mg; P	Energia: 2348.52 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sód: 3279.11 mg; Sól: 8.20 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Żelazo: 12.94 mg; Fosfor: 1873.51 mg; P	Energia: 2495.58 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 45.29 g; Sód: 3783.35 mg; Sól: 9.47 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Żelazo: 18.58 mg; Fosfor: 2342.03 mg; P	Energia: 2424.28 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sód: 2659.29 mg; Sól: 6.66 g; suma cukrów prostych: 86.86 g; Żelazo: 15.94 mg; Fosfor: 2124.20 mg; P	Energia: 2527.96 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sód: 2759.55 mg; Sól: 6.91 g; suma cukrów prostych: 95.17 g; Żelazo: 16.45 mg; Fosfor: 2322.32 mg; P	Energia: 2541.58 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 3026.81 mg; Sól: 7.58 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Żelazo: 16.87 mg; Fosfor: 2178.39 mg; P
		kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	chleb razowy 75 g, Zawiera: GLU bulka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g smalczyk z gotowanej fasoli 100 g skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU bulka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: GLU, SOJ skyr naturalny pitny 330 g, Zawiera: MLE mandarynka 150 g

		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
2026-09-08 wtorek	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jabłko 150 g	
	Obiad	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> zrazy pieczone po węgiersku 230 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> sos pomidorowy 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) 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, SEL</u> papryka faszerowana pieczona 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie pieczone) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, 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, SEL</u> zrazy pieczone po węgiersku 230 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> 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> pasta z fileta drobiowego 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> woda źródlana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 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 300 ml chleb razowy 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 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> dżem 20 g pomidor 75 g	herbata 300 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, SEL</u> dżem 20 g 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, SEL</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 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 dieta 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, 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
2026-09-08 wtorek	Energia: 2350.89 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 67.07 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 2612.44 mg; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Żelazo: 11.16 mg; Fosfor: 1710.75 mg; P	Energia: 2326.97 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sód: 2827.19 mg; Sól: 7.40 g; suma cukrów prostych: 82.69 g; Żelazo: 12.17 mg; Fosfor: 1581.37 mg; P	Energia: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sód: 2892.14 mg; Sól: 7.57 g; suma cukrów prostych: 83.63 g; Żelazo: 12.02 mg; Fosfor: 1649.79 mg; P	Energia: 2473.94 kcal; Białko ogółem: 153.93 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; Sód: 3280.28 mg; Sól: 8.54 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Żelazo: 13.88 mg; Fosfor: 2099.26 mg; P	Energia: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sód: 2224.56 mg; Sól: 5.90 g; suma cukrów prostych: 95.21 g; Żelazo: 14.77 mg; Fosfor: 2101.36 mg; P	Energia: 2469.63 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; Sód: 2131.45 mg; Sól: 5.66 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Żelazo: 13.70 mg; Fosfor: 1838.52 mg;	Energia: 2323.72 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sód: 2508.62 mg; Sól: 6.61 g; suma cukrów prostych: 81.47 g; Żelazo: 10.43 mg; Fosfor: 1488.87 mg; P
2026-09-09 środa	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u>			herbata b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> ser ziarnisty 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> kielbasa szynkowa drobiowa 90 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u>
	II ś				maślanka naturalna 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		jabłko 150 g
2026-09-09 środa	Obiad	zupa koperkowa 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 koperkowa 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 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> 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 z owoców b/cukru 400 ml	zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 250 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> rozbratle wołowo-drobiowe duszone z jarzynami 205 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> woda źródlana 200 g		

		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
2026-09-09 środa	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> miód 25 g jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenny 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 g	herbata 300 ml chleb pszenny 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 150 g	herbata b/c 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> jabłko 1 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> miód 25 g jabłko 150 g	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 160 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> miód 25 g jabłko 1 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: 2396.32 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; Sód: 3167.68 mg; Sól: 7.93 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Żelazo: 14.27 mg; Fosfor: 1938.17 mg; P	Energia: 2211.30 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.56 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 3226.29 mg; Sól: 8.07 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; Żelazo: 10.07 mg; Fosfor: 1768.43 mg; P	Energia: 2349.24 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 3262.62 mg; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Żelazo: 10.68 mg; Fosfor: 1856.63 mg; P	Energia: 2195.38 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sód: 3440.83 mg; Sól: 8.61 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; Żelazo: 12.05 mg; Fosfor: 1954.09 mg; P	Energia: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sód: 2895.88 mg; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Żelazo: 12.24 mg; Fosfor: 2023.80 mg; P	Energia: 2416.41 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; Sód: 2898.37 mg; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 89.00 g; Żelazo: 12.59 mg; Fosfor: 2034.32 mg; P	Energia: 2396.68 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sód: 3167.69 mg; Sól: 7.93 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Żelazo: 14.27 mg; Fosfor: 1938.24 mg; P
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g 50 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 10 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 450 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 pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g	herbata 300 ml chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna 20 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> ogórek świeży 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) woda źródłana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <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
2026-09-10 czwartek	Obiad rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) boeuf strogonow wieprzowy 185 g, Zawiera: GLU, MLE , (Danie duszone) ryż gotowany 150 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) ryż z mieszkanką warzywną i mięsem dieta 300 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) ryż z warzywami i misem woł-niskotłuszczowe 300 g, Zawiera: SEL surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) gołąbki z ryżem i mięsem z kapustą włoską 250 g, Zawiera: SEL , (Danie pieczone) sos pomidorowy 100 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE 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 surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 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 surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE napój owocowy z jabłek 400 ml	rosół z makaronem gotowany 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , (Danie gotowane) boeuf strogonow wieprzowy 205 g, Zawiera: GLU, MLE , (Danie duszone) surówka z marchwi i jabłek 150 g, Zawiera: MLE ryż gotowany 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P			chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE woda źródłana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: RYB ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: RYB, SEL ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: RYB, SEL ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE jabłko 150 g	herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: RYB ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 75 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: RYB, SEL ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 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, SEL ser zmiasty 150 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 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: 2474.86 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 3260.93 mg; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 72.75 g; Żelazo: 12.48 mg; Fosfor: 2255.69 mg; P	Energia: 2110.71 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sód: 2466.04 mg; Sól: 6.17 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Żelazo: 9.02 mg; Fosfor: 1439.30 mg; Po	Energia: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sód: 3597.50 mg; Sól: 9.00 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Żelazo: 9.89 mg; Fosfor: 1529.95 mg; Po	Energia: 2532.63 kcal; Białko ogółem: 144.40 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.29 g; Sód: 3516.31 mg; Sól: 8.80 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Żelazo: 18.00 mg; Fosfor: 2664.57 mg; P	Energia: 2787.23 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 85.51 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; Sód: 3314.80 mg; Sól: 8.30 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Żelazo: 17.82 mg; Fosfor: 2668.10 mg; P	Energia: 2486.48 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 393.06 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.81 g; Sód: 2600.39 mg; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Żelazo: 14.48 mg; Fosfor: 1750.06 mg; Po	Energia: 2229.08 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sód: 2717.52 mg; Sól: 6.80 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Żelazo: 9.14 mg; Fosfor: 1614.56 mg; Po

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,