

	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
Śniadanie	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko gotowane 160 g	herbata b/c 300 ml chleb wieloziarnisty 75 g, Zawiera: GLU bułka razowa 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z rzodkiewką 100 g, Zawiera: MLE szynka konserwowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR jabłko 160 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 twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko 160 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 twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko 150 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 twaróg na słodko 100 g, Zawiera: MLE miód 25 g jabłko 160 g
II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: GLU szynka konserwowa 20 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR woda źródłana 200 g		mandarynka 100 g	
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL filet drobiowy duszony podstawowa 80 g, , (Danie duszone) sos pieczarkowy gotowany 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g napój z owoców 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL filet drobiowy duszony dieta 80 g, , (Danie duszone) sos koperkowy 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL filet drobiowy duszony dieta 80 g, , (Danie duszone) sos koperkowy 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL filet drobiowy duszony dieta 80 g, , (Danie duszone) sos koperkowy 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: MLE, SEL napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL kluski śląskie 300 g, Zawiera: GLU, JAJ , (Danie gotowane) sos pieczarkowy gotowany 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) surówka colesław kolorowa 150 g napój z owoców 400 ml jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, SEL filet drobiowy duszony podstawowa 80 g, , (Danie duszone) sos pieczarkowy gotowany 80 ml, Zawiera: GLU, MLE , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój z owoców 400 ml	
P				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 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: MLE sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g, Zawiera: MLE, SEL	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: MLE sałatka jarzynowa -dieta 100 g, Zawiera: MLE, SEL		

		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
2026-10-11 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: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 2307.13 mg; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Żelazo: 9.58 mg; Fosfor: 1831.13 mg; Po	Energia: 2105.26 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; Sód: 2687.22 mg; Sól: 6.72 g; suma cukrów prostych: 63.27 g; Żelazo: 9.25 mg; Fosfor: 1696.37 mg; Po	Energia: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 3145.52 mg; Sól: 7.87 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Żelazo: 9.55 mg; Fosfor: 1742.05 mg; Po	Energia: 2059.56 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.69 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g; Sód: 3329.68 mg; Sól: 8.33 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Żelazo: 13.49 mg; Fosfor: 2127.27 mg; P	Energia: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sód: 2120.89 mg; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Żelazo: 10.28 mg; Fosfor: 1866.43 mg; Po	Energia: 2356.57 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sód: 2121.49 mg; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 77.88 g; Żelazo: 10.48 mg; Fosfor: 1879.27 mg; P	Energia: 2244.91 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 58.89 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 2307.88 mg; Sól: 5.78 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Żelazo: 9.81 mg; Fosfor: 1844.63 mg; Po
2026-10-12 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	
	II Ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) woda źródlana 200 g		pomarańcza 250 g	
	Obiad	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój z owoców 400 ml jabłko 150 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> , (Danie gotowane) sos pomidorowy 80 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 z owoców 400 ml jabłko 150 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> , (Danie gotowane) sos pomidorowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g buraczki na ciepło 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) jabłko gotowane 160 g napój z owoców 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb razowy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój z owoców b/cukru 400 ml jabłko 150 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml jabłko 150 g	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> jabłko 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa grysikowa gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> jabłko 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml

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
2026-10-12 poniedziałek	P				jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> pomidor 75 g	herbata 300 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> twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, 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 twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</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 pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> twaróg 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g
	Ph	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>			
2026-10-13 wtorek		Energia: 2316.95 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 2375.53 mg; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; Żelazo: 15.53 mg; Fosfor: 1918.00 mg; P	Energia: 2253.98 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 2471.52 mg; Sól: 6.19 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Żelazo: 12.63 mg; Fosfor: 1593.42 mg; P	Energia: 2206.63 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sód: 2389.36 mg; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Żelazo: 12.53 mg; Fosfor: 1591.67 mg; P	Energia: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.13 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sód: 2797.05 mg; Sól: 7.00 g; suma cukrów prostych: 42.27 g; Żelazo: 19.85 mg; Fosfor: 2244.10 mg; P	Energia: 2318.85 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 2150.93 mg; Sól: 5.38 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Żelazo: 16.37 mg; Fosfor: 1944.48 mg; P	Energia: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 67.29 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2041.06 mg; Sól: 5.11 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Żelazo: 15.80 mg; Fosfor: 1915.55 mg; P	Energia: 2409.55 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Sód: 2265.76 mg; Sól: 5.67 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Żelazo: 14.91 mg; Fosfor: 1885.85 mg; P
	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 pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 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 pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kakao 350 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 pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) twaróg 50 g 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g pasta z jajek 50g 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g
	II Ś				jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródlana 200 g		kisiel 250 ml, , (Danie gotowane)	

2026-10-13 wtorek

	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
Obiad	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> , (Danie gotowane) kotlet schabowy z pieca 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> , (Danie gotowane) schab duszony dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> , (Danie gotowane) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> sałatka z kapusty pekińskiej 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> , (Danie gotowane) kotlet schabowy z pieca 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> woda źródlana 200 g			
Kolacja	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata 500 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata 500 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 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>		
	Energia: 2217.94 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 3409.97 mg; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 47.91 g; Żelazo: 11.57 mg; Fosfor: 1811.84 mg; P	Energia: 2171.92 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 3376.62 mg; Sól: 8.45 g; suma cukrów prostych: 52.06 g; Żelazo: 11.54 mg; Fosfor: 1688.23 mg; P	Energia: 2088.74 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 56.84 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 3244.55 mg; Sól: 8.12 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Żelazo: 10.59 mg; Fosfor: 1721.15 mg; P	Energia: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sód: 3629.61 mg; Sól: 9.08 g; suma cukrów prostych: 30.97 g; Żelazo: 14.64 mg; Fosfor: 2083.05 mg; P	Energia: 2392.53 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 2500.66 mg; Sól: 6.26 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Żelazo: 14.01 mg; Fosfor: 1792.37 mg; P	Energia: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 76.98 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 2516.38 mg; Sól: 6.30 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Żelazo: 13.53 mg; Fosfor: 1763.49 mg; P	Energia: 2304.11 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sód: 3426.00 mg; Sól: 8.57 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Żelazo: 11.61 mg; Fosfor: 1815.84 mg; P

		podstawowa D01	łatwo strawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	wegetariańska	wegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież P01	
2026-10-14 środa	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa b/cukru 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko gotowane 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , (Danie gotowane) pomidor 75 g		kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bulka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa drobiowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> pomidor 75 g	
	II ś					chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta z jarzyn 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> woda źródłana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> udko z kurczaka gotowane 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> papryka faszerowana pieczona 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie pieczone) marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> udko z kurczaka pieczone 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> , (Danie pieczone) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> napój owocowy z jabłek 400 ml	
	P					jabłko 150 g woda źródłana 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 wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> gruszka 160 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> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> jabłko gotowane 160 g	herbata b/c 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> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> gruszka 160 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sałatka z pora 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> gruszka 160 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 wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> gruszka 160 g	
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiłek 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>	
Wydruk z MAPI 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
2026-10-14 środa		Energia: 2260.06 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 68.57 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 28.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 3482.11 mg; Sól: 8.71 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Żelazo: 10.31 mg; Fosfor: 1844.64 mg; P	Energia: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 64.52 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 24.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Sód: 3322.39 mg; Sól: 8.31 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Żelazo: 10.28 mg; Fosfor: 1768.96 mg; P	Energia: 2201.92 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sód: 3372.91 mg; Sól: 8.44 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Żelazo: 10.30 mg; Fosfor: 1769.63 mg; P	Energia: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 65.13 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sód: 3389.53 mg; Sól: 8.48 g; suma cukrów prostych: 63.91 g; Żelazo: 13.42 mg; Fosfor: 1991.46 mg; P	Energia: 2460.64 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 36.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2665.46 mg; Sól: 6.67 g; suma cukrów prostych: 85.75 g; Żelazo: 12.30 mg; Fosfor: 2007.61 mg; P	Energia: 2550.64 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 37.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2759.96 mg; Sól: 6.91 g; suma cukrów prostych: 92.05 g; Żelazo: 12.45 mg; Fosfor: 2190.61 mg; P	Energia: 2350.06 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 30.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 3576.61 mg; Sól: 8.95 g; suma cukrów prostych: 72.95 g; Żelazo: 10.46 mg; Fosfor: 2027.64 mg; P
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 75 g sałata 15 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 homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser do chleba 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka łopatkowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałata 15 g pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty cukrzycowe 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 36g 36 g, Zawiera: <u>MLE</u> serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 75 g sałata 15 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> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ogórek świeży 75 g
	II ś				maślanka naturalna 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródłana 200 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> gołąbki z kaszą i mięsem wieprzowym 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie pieczone) sos pomidorowy 80 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie gotowane) ziemniaki gotowane 200 g pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kasza z bukietem z warzyw i mięsem wieprzowym dieta 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kasza z warzywami i mięsem wieprzowym dieta niskotłuszczowa 350 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> kasza z bukietem z warzyw i mięsem wieprzowym dieta 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie pieczone) budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie pieczone) budyń 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml
P					chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka łopatkowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> 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
2026-10-15 czwartek	Kolacja	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 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> szynka konserwowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g sardynki w pomidorach 120 g, Zawiera: <u>RYB</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 75 g	
	Pn	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 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>			
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Energia: 2458.11 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sód: 2679.92 mg; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Żelazo: 15.01 mg; Fosfor: 1990.04 mg; P	Energia: 2370.63 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 30.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2278.26 mg; Sól: 5.70 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Żelazo: 12.70 mg; Fosfor: 1644.74 mg; P	Energia: 2221.42 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 55.71 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 22.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sód: 3119.79 mg; Sól: 7.81 g; suma cukrów prostych: 60.60 g; Żelazo: 12.27 mg; Fosfor: 1707.92 mg; P	Energia: 2376.64 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 28.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 2666.68 mg; Sól: 6.67 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Żelazo: 15.22 mg; Fosfor: 1809.10 mg; P	Energia: 2498.13 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 34.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sód: 2580.55 mg; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 88.25 g; Żelazo: 14.52 mg; Fosfor: 2216.22 mg; P	Energia: 2391.58 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 33.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sód: 2328.46 mg; Sól: 5.83 g; suma cukrów prostych: 94.31 g; Żelazo: 10.74 mg; Fosfor: 1971.66 mg; P	Energia: 2407.91 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; Kw. tł. nasycone ogół.: 27.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 2759.87 mg; Sól: 6.91 g; suma cukrów prostych: 60.94 g; Żelazo: 12.35 mg; Fosfor: 1913.73 mg; P
	II Ś	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 g bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 1 g	herbata b/c 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, 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, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 g bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 60 g bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g miód 25 g ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 1 g	herbata 300 ml płatki owsiane na mleku gotowane 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g miód 25 g szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> jabłko 1 g
				szynka łopatkowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda źródlana 200 g			koktajl owocowy na maślanie 250 ml, 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
2026-10-16 piątek	Obiad zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL makaron gotowany z serem białym diety niskotłuszczowe 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml, Zawiera: MLE, SEL makaron gotowany z serem białym b/cukru 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) napój z owoców b/cukru 400 ml pomarańcza 250 g	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: SEL makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: SEL makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) pomarańcza 250 g napój z owoców 400 ml	zupa grochowa z ziemniakami gotowana 300 ml, Zawiera: SEL makaron gotowany z serem i cukrem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE , (Danie gotowane) napój z owoców 400 ml
	P			jogurt naturalny 150 g woda źródłana 200 g			
	Kolacja herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 100 g margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta ryżowo-paprykowa 50 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta ryżowo-paprykowa 50 g pomidor 75 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: MLE pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g, Zawiera: SEL 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 dieta 120 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g, Zawiera: GLU, MLE		
	Energia: 2465.90 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; Sód: 2430.87 mg; Sól: 6.08 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Żelazo: 13.54 mg; Fosfor: 2006.80 mg; P	Energia: 2293.86 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sód: 2570.36 mg; Sól: 6.43 g; suma cukrów prostych: 59.83 g; Żelazo: 10.57 mg; Fosfor: 1736.46 mg; P	Energia: 2248.86 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sód: 2562.46 mg; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 59.83 g; Żelazo: 10.57 mg; Fosfor: 1736.46 mg; P	Energia: 2347.53 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 58.49 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 3037.50 mg; Sól: 7.60 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Żelazo: 12.29 mg; Fosfor: 2124.49 mg; P	Energia: 2485.92 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 390.63 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sód: 2531.36 mg; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Żelazo: 13.27 mg; Fosfor: 1957.44 mg; P	Energia: 2429.71 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 4601.08 mg; Sól: 11.51 g; suma cukrów prostych: 81.69 g; Żelazo: 11.81 mg; Fosfor: 1945.66 mg;	Energia: 2361.71 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sód: 4465.07 mg; Sól: 11.17 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Żelazo: 11.38 mg; Fosfor: 1952.10 mg;
2026-10-17 sobota	Śniadanie kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU chleb razowy 75 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE kielbasa szynkowa drobiowa 36 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL pomidor 75 g	herbata b/c 300 ml bułka razowa 70 g, Zawiera: GLU chleb wieloziarnisty 75 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ pomidor 75 g	kawa zbożowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE bułka pszenna 50 g, Zawiera: GLU chleb razowy 75 g, Zawiera: GLU margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg 100 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ pomidor 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
2026-10-17 sobota	II ś				pomarańcza 250 g woda źródłana 200 g	gruszka 160 g		
	Obiad	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> gulasz wołowy podstawa 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta biała duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój z owoców 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> gulasz wołowy dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój z owoców 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> gulasz wołowy dieta 160 g, , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g jarzyna duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie duszone) napój z owoców 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> gulasz wołowy dieta 160 g, , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta biała duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój z owoców b/cukru 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój z owoców 400 ml	krupnik gotowany 300 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> pierogi ruskie gotowane 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) napój z owoców 400 ml	krupnik gotowany 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> gulasz wołowy dieta 160 g, , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g kapusta biała duszona 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie duszone) napój z owoców 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u>			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jabłko gotowane 160 g	herbata b/c 300 ml chleb wieloziarnisty 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser żółty 57 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u>	herbata 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka z pora 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u>
	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: 2159.41 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 2722.93 mg; Sól: 6.81 g; suma cukrów prostych: 65.35 g; Żelazo: 16.44 mg; Fosfor: 1970.10 mg; P	Energia: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 56.18 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sód: 2694.15 mg; Sól: 6.74 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Żelazo: 14.08 mg; Fosfor: 1658.74 mg; P	Energia: 2076.85 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 15.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sód: 3355.93 mg; Sól: 8.40 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Żelazo: 13.04 mg; Fosfor: 1741.44 mg; P	Energia: 2229.52 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g; Sód: 2774.95 mg; Sól: 6.94 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Żelazo: 18.83 mg; Fosfor: 2057.62 mg; P	Energia: 2497.21 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 35.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.99 g; Sód: 2391.74 mg; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Żelazo: 15.48 mg; Fosfor: 2165.16 mg; P	Energia: 2486.96 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; Sód: 6271.68 mg; Sól: 15.68 g; suma cukrów prostych: 66.82 g; Żelazo: 15.15 mg; Fosfor: 2154.17 mg;	Energia: 2158.83 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Sód: 2722.38 mg; Sól: 6.81 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Żelazo: 16.41 mg; Fosfor: 2009.63 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	
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g gruszka 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg z koperkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g gruszka 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g twaróg z koperkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g jabłko gotowane 160 g	herbata b/c 300 ml chleb wieloziarnisty 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka razowa 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> gruszka 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 40 g gruszka 160 g	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g gruszka 160 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	mleko 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g gruszka 160 g	
	II ś					budyń b/cukru 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane)			jogurt naturalny 150 g
	Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony w sosie myśliwskim 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraków i jabłek 150 g, , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraków i jabłek drobstarta 150 g, , (Danie gotowane) napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> gzik 130 g, Zawiera: <u>MLE</u> ziemniaki pieczone 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> schab duszony w sosie myśliwskim 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , (Danie duszone) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P					pasta z jarzyn 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u>			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka warzywna 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u>	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	herbata b/c 300 ml chleb wieloziarnisty 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka warzywna 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u>	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> sałatka warzywna 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u>		herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka łopatkowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> sałatka warzywna 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u>	
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 posilek 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
2026-10-18 niedziela		Energia: 2207.00 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 2675.83 mg; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 81.58 g; Żelazo: 12.16 mg; Fosfor: 1688.75 mg; P	Energia: 2182.92 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Sód: 2475.06 mg; Sól: 6.19 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Żelazo: 12.40 mg; Fosfor: 1537.69 mg; P	Energia: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 51.51 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sód: 2459.28 mg; Sól: 6.15 g; suma cukrów prostych: 82.93 g; Żelazo: 12.13 mg; Fosfor: 1527.41 mg; P	Energia: 2296.00 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.23 g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; Sód: 2984.37 mg; Sól: 7.47 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Żelazo: 16.80 mg; Fosfor: 2115.54 mg; P	Energia: 2212.81 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 25.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 2272.57 mg; Sól: 5.69 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Żelazo: 10.81 mg; Fosfor: 1853.41 mg; P	Energia: 2274.21 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 2366.87 mg; Sól: 5.92 g; suma cukrów prostych: 82.76 g; Żelazo: 10.90 mg; Fosfor: 2034.01 mg; P	Energia: 2268.40 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 21.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 2770.13 mg; Sól: 6.93 g; suma cukrów prostych: 80.48 g; Żelazo: 12.25 mg; Fosfor: 1869.35 mg; P
2026-10-19 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 serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g ser homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g ser homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 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 homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> miód 25 g pomidor 75 g	kakao 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno- żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> bułka pszenna 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek homogenizowany naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka wieprzowa 36g 36 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> pomidor 75 g	
	II ś				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> woda źródlana 200 g		kiwi 100 g	
	Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> łazanki z kapustą białą i mięsem wieprzowym 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , (Danie gotowane) surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z piersią z kurczaka - niskotłuszczowe 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> łazanki z kapustą białą i pieczarkami 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> łazanki z kapustą białą i mięsem wieprzowym 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , (Danie gotowane) surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> napój z owoców 400 ml	
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</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
2026-10-19 poniedziałek	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g schab pieczony 50 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g schab pieczony 50 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jabłko 150 g	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g schab pieczony 50 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jabłko gotowane 160 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g schab pieczony 50 g ryba w folii pieczona 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> jabłko 150 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jabłko 150 g		herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g schab pieczony 50 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> jabłko 150 g
	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: 2426.56 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sód: 2145.03 mg; Sól: 5.37 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Żelazo: 14.82 mg; Fosfor: 1783.06 mg; P	Energia: 2349.59 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 27.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 2210.00 mg; Sól: 5.53 g; suma cukrów prostych: 64.11 g; Żelazo: 12.69 mg; Fosfor: 1782.44 mg; P	Energia: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 61.61 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sód: 2606.81 mg; Sól: 6.52 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Żelazo: 12.06 mg; Fosfor: 1722.83 mg; P	Energia: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 26.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.16 g; Sód: 2611.51 mg; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 47.54 g; Żelazo: 15.93 mg; Fosfor: 1940.61 mg; P	Energia: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Sód: 2276.46 mg; Sól: 5.70 g; suma cukrów prostych: 74.29 g; Żelazo: 14.00 mg; Fosfor: 1827.89 mg; P	Energia: 2421.90 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 68.90 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 31.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sód: 2279.86 mg; Sól: 5.71 g; suma cukrów prostych: 82.03 g; Żelazo: 14.34 mg; Fosfor: 1855.09 mg; P	Energia: 2477.56 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 29.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sód: 2148.43 mg; Sól: 5.38 g; suma cukrów prostych: 78.04 g; Żelazo: 15.16 mg; Fosfor: 1810.26 mg; P
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 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 10 g skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 75 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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko 100 g, Zawiera: <u>JAJ</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 skyr naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka gotowana wieprzowa 57 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> ogórek świeży 75 g
	II ś				budyń b/cukru 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , (Danie gotowane) 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
2026-10-20 wtorek	Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa 160 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) salatka z kapusty pekińskiej z sosem vinegre 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) surówka z marchwii i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój z owoców 400 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 160 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) surówka z marchwii i jabłka drobno starta 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> napój z owoców b/cukru 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kotleciki z kaszy jęczmiennej pieczone 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> salatka z kapusty pekińskiej z sosem vinegre 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 300 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> kotleciki z kaszy jęczmiennej pieczone 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> salatka z kapusty pekińskiej z sosem vinegre 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa 160 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , (Danie gotowane) kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , (Danie gotowane) salatka z kapusty pekińskiej z sosem vinegre 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml
	P				chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> woda źródłana 200 g			
	Kolacja	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>GOR</u> pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> gruszka 160 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> twarog z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomarańcza 250 g	herbata 300 ml chleb pszenny 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 10 g serek do chleba warzywny 125 g, Zawiera: <u>MLE</u> twarog z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomarańcza 250 g	herbata b/c 300 ml chleb razowy 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>GOR</u> pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> gruszka 160 g	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> salatka jarzynowa 50 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> gruszka 160 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>GOR</u> pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> gruszka 160 g	herbata 300 ml chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> margaryna roślinna do pieczywa 15 g szynka konserwowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>GOR</u> pasta z twarogu i ryby 100 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> gruszka 160 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>		
		Energia: 2162.41 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sód: 2333.45 mg; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Żelazo: 12.27 mg; Fosfor: 1483.29 mg; P	Energia: 2071.85 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 18.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 2608.58 mg; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Żelazo: 9.70 mg; Fosfor: 1316.63 mg; Po	Energia: 2026.85 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 17.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 2600.68 mg; Sól: 6.66 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Żelazo: 9.70 mg; Fosfor: 1316.63 mg; Po	Energia: 2309.18 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.54 g; Sód: 2964.62 mg; Sól: 7.57 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Żelazo: 14.86 mg; Fosfor: 1971.56 mg; P	Energia: 2414.70 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 64.57 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 22.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sód: 2103.56 mg; Sól: 5.41 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Żelazo: 13.80 mg; Fosfor: 1758.51 mg; P	Energia: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 23.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sód: 2189.24 mg; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Żelazo: 14.23 mg; Fosfor: 1925.21 mg; P	Energia: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; Kw.tł.nasycone ogół.: 19.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sód: 2427.95 mg; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 60.74 g; Żelazo: 12.42 mg; Fosfor: 1666.29 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,