

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci	
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g szynka z piersi z drobiu 25 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> hummus z ciecierzycy 25 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jabłko 120 g pomidor 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> jogurt owocowy 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> pomidor 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jabłko 60 g pomidor 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z twarogu i koperku 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> jogurt owocowy 75 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> pomidor 50 g
	Obiad	makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z kiszonej kapusty 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ryba mintaj smażona 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane	makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 150 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ryba mintaj smażona 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane	makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ziemniaki 150 g, , Danie gotowane surówka z kiszonej kapusty 0,5 [Por] x 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ryba mintaj smażona 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane	makaron do zupy 10 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 100 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pulpet mielony z ryby gotowany 90 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie gotowane zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane
	P	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone			
Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g jajko 25 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z twarogu i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z jaj 30 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g jajko 25 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z twarogu i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	
Pn	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>		jogurt naturalny 100 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
kcal: 2333.58 kcal; B: 93.10 g; T: 94.01 g; W: 290.82 g; SCP: 29.19 g; Bp: 28.80 g; Sód: 3004.76 mg; P: 3539.77 mg; Kw tł: 32.31 g;					
kcal: 2372.70 kcal; B: 110.11 g; T: 75.48 g; W: 325.46 g; SCP: 37.79 g; Bp: 28.79 g; Sód: 2985.18 mg; P: 3962.12 mg; Kw tł: 30.45 g;					
kcal: 1809.04 kcal; B: 66.76 g; T: 72.60 g; W: 231.62 g; SCP: 21.37 g; Bp: 21.12 g; Sód: 1987.64 mg; P: 2686.99 mg; Kw tł: 27.08 g;					
kcal: 1741.30 kcal; B: 78.17 g; T: 59.22 g; W: 233.11 g; SCP: 28.77 g; Bp: 19.95 g; Sód: 2156.43 mg; P: 2784.16 mg; Kw tł: 26.95 g;					

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-02 środa	Śniadanie	chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU , MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g rzodkiewka 50 g miód 20 g, , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU , MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g miód 20 g, , Danie gotowane	chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone owsianka na mleku 250 ml, Zawiera: GLU , MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 25 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g rzodkiewka 50 g miód 20 g, , Danie gotowane	chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU , MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 40 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g miód 20 g, , Danie gotowane
	II ś	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE banan 120 g szynka gotowana 50 g, Može zawierać: SOJ, MLE, GOR bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE banan 120 g szynka gotowana 60 g, Može zawierać: SOJ, MLE, GOR bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE banan 60 g szynka gotowana 25 g, Može zawierać: SOJ, MLE, GOR bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE banan 60 g szynka gotowana 30 g, Može zawierać: SOJ, MLE, GOR bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Može zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: GOR kasza jęczmienna - 2 danie 80 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Može zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane czwika z jabłkiem 160 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 80 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Može zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 100 g, Zawiera: GOR kasza jęczmienna - 2 danie 50 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Može zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane czwika z jabłkiem 100 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 50 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g			
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Može zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane sałatka ziemniaczano - jarzynowa 150 g, Zawiera: JAJ, SEL, GOR Može zawierać: SOJ, MLE pasta z twarogu i kielbasy 50 g, , Zawiera: GLU, MLE Može zawierać: SOJ papryka czerwona kons. 50 g, Može zawierać: SEL, GOR, S02	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pasta z twarogu i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, MLE Može zawierać: SOJ pomidor 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Može zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane sałatka ziemniaczano - jarzynowa 50 g, Zawiera: JAJ, SEL, GOR Može zawierać: SOJ, MLE pasta z twarogu i kielbasy 50 g, , Zawiera: GLU, MLE Može zawierać: SOJ papryka czerwona kons. 30 g, Može zawierać: SEL, GOR, S02	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pasta z twarogu i kielbasy 20 g, Zawiera: GLU, MLE Može zawierać: SOJ pomidor 50 g
	Pn	mandarynka 100 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	mandarynka 100 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
		kcal: 2333.19 kcal; B: 93.53 g; T: 101.60 g; W: 276.53 g; SCP: 65.29 g; Bp: 31.00 g; Sód: 2415.64 mg; P: 2232.44 mg; Kw tł: 31.86 g;	kcal: 2325.29 kcal; B: 111.61 g; T: 84.47 g; W: 291.97 g; SCP: 68.50 g; Bp: 24.73 g; Sód: 2530.13 mg; P: 3641.00 mg; Kw tł: 32.49 g;	kcal: 1682.92 kcal; B: 68.36 g; T: 71.18 g; W: 203.09 g; SCP: 46.57 g; Bp: 21.96 g; Sód: 2460.35 mg; P: 2325.36 mg; Kw tł: 22.52 g;	kcal: 1679.95 kcal; B: 77.06 g; T: 58.73 g; W: 219.98 g; SCP: 49.51 g; Bp: 18.45 g; Sód: 1785.17 mg; P: 2679.09 mg; Kw tł: 22.51 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g dżem owocowy - mini 1 szt ogórek świeży 50 g kielbasa krakowska - drobiowa 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g dżem owocowy - mini 1 szt pomidor 50 g kielbasa krakowska - drobiowa 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g dżem owocowy - mini 1 szt ogórek świeży 50 g kielbasa krakowska - drobiowa 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g dżem owocowy - mini 1 szt pomidor 50 g kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ser żółty 35 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pomidor 50 g jabłko 120 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g jabłko 120 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pomidor 50 g jabłko 60 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z twarogu i koperku 30 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g jabłko 120 g
	Obiad	zupa kalafiorowa 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane kotlet z kurczaka panierowany 120 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie smażone kapusta biała zasmażana 130 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa kalafiorowa 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 150 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa kalafiorowa 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 15 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane kotlet z kurczaka panierowany 80 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie smażone kapusta biała zasmażana 100 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa kalafiorowa 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	II	mus owocowy 100 g			
	Kolacja	sałata zielona 25 g papryka czerwona kons. 40 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane serek topiony 35 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pasta z twarogu i koperku 40 g, Zawiera: MLE	sałata zielona 25 g pomidor 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane serek topiony 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	sałata zielona 25 g papryka czerwona kons. 20 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane serek topiony 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pasta z twarogu i koperku 20 g, Zawiera: MLE	sałata zielona 25 g pomidor 50 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane serek topiony 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	III	banan 120 g		banan 60 g	
		kcal: 2487.36 kcal; B: 99.58 g; T: 97.84 g; W: 314.79 g; SCP: 92.66 g; Bp: 25.21 g; Sód: 2334.35 mg; P: 3818.85 mg; Kw tł: 39.57 g;	kcal: 2413.03 kcal; B: 108.98 g; T: 85.20 g; W: 315.34 g; SCP: 98.29 g; Bp: 24.87 g; Sód: 2978.19 mg; P: 4325.27 mg; Kw tł: 34.93 g;	kcal: 1738.59 kcal; B: 68.04 g; T: 63.25 g; W: 233.45 g; SCP: 76.08 g; Bp: 18.18 g; Sód: 1593.37 mg; P: 2612.60 mg; Kw tł: 24.28 g;	kcal: 1739.46 kcal; B: 77.06 g; T: 59.34 g; W: 233.75 g; SCP: 84.17 g; Bp: 18.53 g; Sód: 2010.74 mg; P: 3131.52 mg; Kw tł: 22.66 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-04 piątek	Śniadanie	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g grysik na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> pasta z twarogu waniliowego 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g grysik na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane sałata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> surówka z marchwi i jabłek 150 g krem z warzyw 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 170 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> surówka z marchwi i jabłek 100 g krem z warzyw 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> surówka z marchwi i jabłek 70 g krem z warzyw 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> surówka z marchwi i jabłek 100 g krem z warzyw 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 60 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, SOJ</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane rzodkiewka 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g sałata zielona 25 g szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Może zawierać: <u>MLE, GOR</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta rybna 20 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, SOJ</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane rzodkiewka 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta rybna 25 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g sałata zielona 25 g szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Może zawierać: <u>MLE, GOR</u>
	bn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone	
		kcal: 2548.86 kcal; B: 98.55 g; T: 102.01 g; W: 323.15 g; SCP: 63.72 g; Bp: 30.72 g; Sód: 2975.11 mg; P: 3008.14 mg; Kw tł: 39.36 g;	kcal: 2455.59 kcal; B: 110.67 g; T: 83.41 g; W: 328.63 g; SCP: 55.64 g; Bp: 24.59 g; Sód: 3098.43 mg; P: 3185.71 mg; Kw tł: 33.86 g;	kcal: 1650.42 kcal; B: 59.21 g; T: 67.49 g; W: 211.48 g; SCP: 37.94 g; Bp: 21.19 g; Sód: 2220.96 mg; P: 2127.06 mg; Kw tł: 24.86 g;	kcal: 1717.59 kcal; B: 77.70 g; T: 57.80 g; W: 231.77 g; SCP: 41.41 g; Bp: 19.14 g; Sód: 2359.51 mg; P: 2542.46 mg; Kw tł: 21.38 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-05 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 60 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> miód 20 g, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 20 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 40 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> miód 20 g, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jogurt naturalny 75 g, Zawiera: <u>MLE</u>	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa ogórkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 100 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	P	mandarynka 100 g			mandarynka 50 g
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z selera szynki i fasoli 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone rzodkiewka 50 g pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z selera szynki i fasoli 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone rzodkiewka 50 g pasta z jaj 25 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g chleb pszenny 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta z jaj 40 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Sn	mus owocowy 100 g			
		kcal: 2336.46 kcal; B: 97.86 g; T: 84.81 g; W: 309.58 g; SCP: 71.72 g; Bp: 30.16 g; Sód: 3249.88 mg; P: 4213.69 mg; Kw tł: 32.99 g;	kcal: 2447.28 kcal; B: 108.60 g; T: 83.83 g; W: 327.44 g; SCP: 71.48 g; Bp: 24.90 g; Sód: 3183.49 mg; P: 4089.15 mg; Kw tł: 34.46 g;	kcal: 1716.76 kcal; B: 67.25 g; T: 64.33 g; W: 226.82 g; SCP: 60.55 g; Bp: 20.09 g; Sód: 2028.84 mg; P: 2855.68 mg; Kw tł: 26.12 g;	kcal: 1766.69 kcal; B: 77.42 g; T: 62.43 g; W: 232.49 g; SCP: 61.96 g; Bp: 16.89 g; Sód: 2111.50 mg; P: 2946.76 mg; Kw tł: 26.72 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci	
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE salata zielona 25 g ogórek świeży 50 g papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 ser żółty 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE	kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE salata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE	kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE salata zielona 25 g ogórek świeży 50 g papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE	kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE salata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z twarogu i koperku 40 g, Zawiera: MLE hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE
	II S	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR rzodkiewka 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR salata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR rzodkiewka 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR salata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane makaron do zupy 40 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 120 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 200 g, , Danie gotowane mizeria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane makaron do zupy 40 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 120 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 200 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 150 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 300 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane makaron do zupy 20 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 100 g, , Danie gotowane mizeria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 300 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane makaron do zupy 15 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 90 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 100 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane
	P	buleczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORZ , Danie pieczone			buleczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORZ , Danie pieczone
Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone salata zielona 25 g papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 serek topiony 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka familijna 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone salata zielona 25 g serek topiony 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka familijna 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone salata zielona 25 g papryka czerwona kons. 20 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 serek topiony 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka familijna 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 20 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone salata zielona 25 g serek topiony 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka familijna 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE	
Pn	mus owocowy 100 g				
	kcal: 2301.98 kcal; B: 99.83 g; T: 84.37 g; W: 296.94 g; SCP: 48.86 g; Bp: 26.20 g; Sód: 3415.10 mg; P: 3420.24 mg; Kw tł: 34.75 g;	kcal: 2451.00 kcal; B: 109.21 g; T: 86.22 g; W: 321.23 g; SCP: 55.85 g; Bp: 27.13 g; Sód: 3493.49 mg; P: 3742.21 mg; Kw tł: 34.79 g;	kcal: 1754.11 kcal; B: 69.51 g; T: 68.81 g; W: 222.68 g; SCP: 46.62 g; Bp: 18.41 g; Sód: 2204.84 mg; P: 2491.42 mg; Kw tł: 32.18 g;	kcal: 1696.37 kcal; B: 77.22 g; T: 59.27 g; W: 221.93 g; SCP: 50.25 g; Bp: 19.03 g; Sód: 2438.02 mg; P: 2673.68 mg; Kw tł: 24.20 g;	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> dżem owocowy - mini 1 szt rzodkiewka 50 g chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z jaj i kielbasy 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> dżem owocowy - mini 1 szt chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone	owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g pomidor 20 g pasta z jaj i kielbasy 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> dżem owocowy - mini 1 szt rzodkiewka 50 g chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone	owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> dżem owocowy - mini 1 szt chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron ze szpinakiem i serem żółtym i jajkiem 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron z jarzynką i kurczakiem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron ze szpinakiem i serem żółtym i jajkiem 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa pieczarkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron z jarzynką i kurczakiem 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 50 g, , Danie gotowane zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Danie gotowane
	P	jablko 120 g			
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 50 g
	Pn	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	serek homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	serek homogenizowany 75 g, Zawiera: <u>MLE</u>
		kcal: 2305.51 kcal; B: 89.70 g; T: 99.95 g; W: 271.97 g; SCP: 50.59 g; Bp: 24.71 g; Sód: 2846.69 mg; P: 2958.32 mg; Kw tł: 39.29 g;	kcal: 2402.25 kcal; B: 114.30 g; T: 85.67 g; W: 305.33 g; SCP: 52.59 g; Bp: 28.14 g; Sód: 2719.62 mg; P: 3355.51 mg; Kw tł: 35.83 g;	kcal: 1688.76 kcal; B: 58.77 g; T: 71.64 g; W: 210.28 g; SCP: 46.04 g; Bp: 19.61 g; Sód: 1901.05 mg; P: 2313.04 mg; Kw tł: 30.07 g;	kcal: 1744.62 kcal; B: 78.24 g; T: 61.74 g; W: 228.25 g; SCP: 45.57 g; Bp: 21.09 g; Sód: 2046.39 mg; P: 2448.21 mg; Kw tł: 27.48 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u>	grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g	grysik na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u>	grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> salata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> salata zielona 25 g
	Obiad	zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane czwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <u>GOR</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane czwikła z jabłkiem 160 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa pomidorowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 90 g, , Danie gotowane czwikła z chrzanem 100 g, Może zawierać: <u>GOR</u> , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane	zupa pomidorowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 10 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane czwikła z jabłkiem 100 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g			jabłko 60 g
	Kolacja	hot-dog 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR, SEZ</u> , Danie pieczone salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jaj i kielbasy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u>	salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jaj i kielbasy 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> pomidor 50 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>	hot-dog 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR, SEZ</u> , Danie pieczone salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jaj i kielbasy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u>	salata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> pomidor 50 g szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>
	Pn	mandarynka 100 g			
		kcal: 2431.86 kcal; B: 99.70 g; T: 86.89 g; W: 324.73 g; SCP: 55.60 g; Bp: 28.92 g; Sód: 3203.38 mg; P: 4000.11 mg; Kw tł: 27.10 g;	kcal: 2372.93 kcal; B: 114.37 g; T: 84.98 g; W: 298.98 g; SCP: 57.25 g; Bp: 26.98 g; Sód: 2916.69 mg; P: 4368.72 mg; Kw tł: 25.21 g;	kcal: 1699.48 kcal; B: 66.16 g; T: 60.88 g; W: 230.88 g; SCP: 43.87 g; Bp: 20.37 g; Sód: 2178.86 mg; P: 2724.25 mg; Kw tł: 21.23 g;	kcal: 1635.43 kcal; B: 78.56 g; T: 54.68 g; W: 215.66 g; SCP: 44.90 g; Bp: 19.25 g; Sód: 1991.18 mg; P: 3063.83 mg; Kw tł: 16.01 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-09 środa	Śniadanie	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z twarogu i kielbasy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z twarogu i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> sałata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 50 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane schab duszony w jarzynach 70 g, , Danie pieczone	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane ziemniaki - zupa 50 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane
	P	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>			
	Kolacja	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g jajko 25 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g	chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane
	Pn	mus owocowy 100 g			
		kcal: 2320.81 kcal; B: 99.95 g; T: 84.86 g; W: 302.01 g; SCP: 52.44 g; Bp: 24.81 g; Sód: 2457.09 mg; P: 3185.24 mg; Kw tł: 35.06 g;	kcal: 2434.95 kcal; B: 108.77 g; T: 85.44 g; W: 318.97 g; SCP: 53.25 g; Bp: 22.30 g; Sód: 2422.26 mg; P: 3250.03 mg; Kw tł: 31.08 g;	kcal: 1726.18 kcal; B: 69.26 g; T: 65.42 g; W: 224.42 g; SCP: 50.00 g; Bp: 18.09 g; Sód: 1720.98 mg; P: 2504.36 mg; Kw tł: 28.88 g;	kcal: 1728.16 kcal; B: 77.88 g; T: 58.01 g; W: 231.44 g; SCP: 48.67 g; Bp: 15.46 g; Sód: 1845.16 mg; P: 2412.09 mg; Kw tł: 19.58 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa młodzież	Dieta łatwostrawna młodzież	Dieta podstawowa dzieci	Dieta łatwostrawna dzieci
2026-09-10 czwartek	Śniadanie chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 dżem owocowy - mini 1 szt hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE rzodkiewka 40 g	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g dżem owocowy - mini 1 szt szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 dżem owocowy - mini 1 szt hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE rzodkiewka 40 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU , MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane
	II S bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 40 g mandarynka 100 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g mandarynka 100 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 40 g mandarynka 100 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE pasta z twarogu i kielbasy 30 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ sałata zielona 25 g
	Obiad kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 150 g, Zawiera: S02 Może zawierać: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 150 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: S02 Może zawierać: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ziemniaki - zupa 30 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 70 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane marchewka gotowana z masłem 80 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane
	P banan 120 g	banan 120 g	banan 60 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
	Kolacja chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g twaróg z koperkiem 60 g, Zawiera: MLE pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ	chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g ser żółty 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ	chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane
	Pn mus owocowy 100 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	mus owocowy 100 g	
	kcal: 2461.50 kcal; B: 95.68 g; T: 99.13 g; W: 309.86 g; SCP: 96.28 g; Bp: 30.48 g; Sód: 2551.30 mg; P: 4235.01 mg; Kw tł: 35.16 g;	kcal: 2405.84 kcal; B: 114.74 g; T: 87.10 g; W: 304.49 g; SCP: 78.01 g; Bp: 26.45 g; Sód: 2699.28 mg; P: 4738.12 mg; Kw tł: 33.32 g;	kcal: 1734.04 kcal; B: 69.40 g; T: 65.87 g; W: 225.57 g; SCP: 82.76 g; Bp: 21.69 g; Sód: 1795.46 mg; P: 3045.73 mg; Kw tł: 21.66 g;	kcal: 1743.62 kcal; B: 78.01 g; T: 60.18 g; W: 231.33 g; SCP: 52.02 g; Bp: 17.42 g; Sód: 1902.27 mg; P: 2518.41 mg; Kw tł: 20.07 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające glute,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

kcal - Wartość energetyczna[kcal],
B - Białko ogółem,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
P - Potas,
Kw tł - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bp - Błonnik pokarmowy,
SCP - suma cukrów prostych,