

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-01 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 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
	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 5 g, Zawiera: MLE ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ pomidor 50 g jabłko 60 g
	Obiad	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 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 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
	P	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 30 g, Zawiera: MLE	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
	Pn	banan 120 g	banan 60 g
		kcal: 2547.84 kcal; B: 99.44 g; T: 101.33 g; W: 323.17 g; SCP: 94.49 g; Bp: 27.14 g; Sód: 1971.72 mg; P: 3973.40 mg; Kw tł: 40.61 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: 1343.62 mg; P: 2612.60 mg; Kw tł: 24.28 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-02 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, 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 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, 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
	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 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
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g krem z warzyw 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane margaryna - polanie 5 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 70 g krem z warzyw 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	jabłko 60 g
	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, S02</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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 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, S02</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane rzodkiewka 50 g
	Pn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORŻ</u> , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORŻ</u> , Danie pieczone
		kcal: 2540.01 kcal; B: 98.57 g; T: 101.01 g; W: 323.16 g; SCP: 63.75 g; Bp: 30.72 g; Sód: 2479.57 mg; P: 3008.58 mg; Kw tł: 39.93 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: 1897.67 mg; P: 2127.06 mg; Kw tł: 24.86 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-03 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	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 sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone serek topiony 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone serek topiony 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ jogurt naturalny 75 g, Zawiera: MLE
	Obiad	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: GOR Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	P	mandarynka 100 g	
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z selera szynki i fasoli 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone rzodkiewka 50 g pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z selera szynki i fasoli 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone rzodkiewka 50 g pasta z jaj 25 g, Zawiera: JAJ szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2298.21 kcal; B: 97.68 g; T: 80.80 g; W: 309.32 g; SCP: 71.70 g; Bp: 30.27 g; Sód: 2410.39 mg; P: 4168.69 mg; Kw tł: 32.08 g;	kcal: 1707.55 kcal; B: 67.76 g; T: 61.87 g; W: 229.99 g; SCP: 61.26 g; Bp: 20.91 g; Sód: 1508.50 mg; P: 2878.26 mg; Kw tł: 25.72 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-04 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 sałata 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 graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ , SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata 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
	II Ś	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 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: SOJ , MLE , GOR rzodkiewka 50 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 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
	P	bułeczka drożdżowa z posypką 50 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 sałata zielona 25 g papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL , GOR , S02 serek topiony 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka rodzinna 40 g, Może zawierać: SOJ , MLE , GOR ogórek świeży 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 25 g papryka czerwona kons. 20 g, Może zawierać: SEL , GOR , S02 serek topiony 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka rodzinna 20 g, Może zawierać: SOJ , MLE , GOR ogórek świeży 20 g masło extra - mini 10 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: 2740.80 mg; P: 3420.24 mg; Kw tł: 34.75 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: 1845.69 mg; P: 2491.42 mg; Kw tł: 32.18 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ dżem owocowy - mini 1 szt rzodkiewka 50 g chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 20 g pasta z jaj i kielbasy 20 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ dżem owocowy - mini 1 szt rzodkiewka 50 g chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	II Ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ ogórek świeży 50 g	
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron ze szpinakiem i serem żółtym i jajkiem 200 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron ze szpinakiem i serem żółtym i jajkiem 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g
	Pn	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	
		kcal: 2301.56 kcal; B: 88.95 g; T: 99.82 g; W: 271.67 g; SCP: 50.55 g; Bp: 24.05 g; Sód: 2481.44 mg; P: 2874.27 mg; Kw tł: 39.27 g;	kcal: 1714.84 kcal; B: 58.90 g; T: 73.09 g; W: 213.49 g; SCP: 46.75 g; Bp: 19.82 g; Sód: 1792.67 mg; P: 2317.58 mg; Kw tł: 30.58 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 40 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR	grysik na mleku 200 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pasta z twarogu waniliowego 20 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR
	II Ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 50 g
	Obiad	zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ryba mintaj smażona 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie smażone surówka z kiszonej kapusty 150 g ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane makaron do zupy 20 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ryba mintaj smażona 90 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie smażone surówka z kiszonej kapusty 100 g ziemniaki 100 g, , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	
	Kolacja	hot-dog 130 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, GOR, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z jaj i kielbasy 40 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02	hot-dog 80 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, GOR, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z jaj i kielbasy 20 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02
	Pn	mandarynka 100 g	
		kcal: 2411.80 kcal; B: 90.13 g; T: 87.72 g; W: 328.05 g; SCP: 44.91 g; Bp: 30.07 g; Sód: 2978.26 mg; P: 3546.84 mg; Kw tł: 26.36 g;	kcal: 1680.73 kcal; B: 58.96 g; T: 62.23 g; W: 231.09 g; SCP: 37.31 g; Bp: 21.77 g; Sód: 2078.92 mg; P: 2463.13 mg; Kw tł: 20.99 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-07 środa	Śniadanie	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ , SEZ , Danie pieczone papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL , GOR, S02 miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ , MLE, GOR pomidor 50 g owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g chleb graham 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ , SEZ , Danie pieczone papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL , GOR, S02 miód 20 g, , Danie gotowane szynka z piersi z drobiu 30 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 Ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ , MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ser żółty 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ sałata zielona 25 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ , MLE, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ sałata zielona 25 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ziemniaki - zupa 50 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 100 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane gulasz drobiowy 100 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR
	P	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 ogórek świeży 50 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g jajko 25 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pasztet pieczony - drobiowy 20 g, Zawiera: GLU, JAJ , MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2370.49 kcal; B: 98.78 g; T: 84.55 g; W: 315.07 g; SCP: 52.40 g; Bp: 27.51 g; Sód: 2211.84 mg; P: 3225.77 mg; Kw tł: 35.99 g;	kcal: 1701.51 kcal; B: 68.04 g; T: 60.74 g; W: 230.00 g; SCP: 50.00 g; Bp: 18.44 g; Sód: 1726.97 mg; P: 2574.20 mg; Kw tł: 29.67 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-08 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 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
	II Ś	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 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 40 g mandarynka 100 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE
	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 podudzie z kurczaka duszone 100 g, , Danie pieczone	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 podudzie z kurczaka duszone 90 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 , Danie pieczone
	P	banan 120 g	banan 60 g
	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 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
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2457.63 kcal; B: 90.16 g; T: 100.59 g; W: 311.57 g; SCP: 96.85 g; Bp: 31.15 g; Sód: 2099.68 mg; P: 4174.21 mg; Kw tł: 37.36 g;	kcal: 1748.41 kcal; B: 65.99 g; T: 68.47 g; W: 227.12 g; SCP: 83.27 g; Bp: 22.29 g; Sód: 1545.38 mg; P: 3018.73 mg; Kw tł: 23.74 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-09 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 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, 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 hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</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 szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek świeży 50 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane zupa pieczarkowa 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 makaron z twarogiem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane mus truskawkowy 30 g, , Danie gotowane zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	jabłko 60 g
	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, S02</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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 30 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, S02</u> sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane rzodkiewka 50 g
	Pn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORŻ</u> , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORŻ</u> , Danie pieczone
		kcal: 2397.11 kcal; B: 86.06 g; T: 86.11 g; W: 329.96 g; SCP: 53.85 g; Bp: 25.02 g; Sód: 2392.63 mg; P: 2310.13 mg; Kw tł: 32.34 g;	kcal: 1761.22 kcal; B: 62.02 g; T: 67.71 g; W: 234.06 g; SCP: 37.71 g; Bp: 18.58 g; Sód: 1905.43 mg; P: 1915.09 mg; Kw tł: 28.37 g;

Beskidzki Zespół Leczniczo-Rehabilitacyjny Szpital Opieki Długoterminowej Słoneczna 83, 43-384, Jaworze
Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-10-10 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	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 sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka gotowana 20 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR miód 20 g, , Danie gotowane rzodkiewka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	II ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone serek topiony 40 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ jabłko 120 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone serek topiony 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ jogurt naturalny 80 g, Zawiera: MLE
	Obiad	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z białej kapusty 180 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 80 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane surówka z białej kapusty 100 g 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: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone rzodkiewka 50 g pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z selera szynki i fasoli 70 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone rzodkiewka 30 g pasta z jaj 25 g, Zawiera: JAJ szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2346.84 kcal; B: 97.60 g; T: 92.36 g; W: 295.82 g; SCP: 73.01 g; Bp: 31.13 g; Sód: 2147.26 mg; P: 4119.62 mg; Kw tł: 28.03 g;	kcal: 1685.70 kcal; B: 70.16 g; T: 61.44 g; W: 222.38 g; SCP: 57.94 g; Bp: 20.05 g; Sód: 1539.11 mg; P: 2870.59 mg; Kw tł: 24.77 g;

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,