

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: MLE chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: MLE chleb graham 60 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	II S	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane krem z warzyw 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane makaron z twarogiem 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane mus truskawkowy 30 g, , Danie gotowane krem z warzyw 200 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	jabłko 60 g
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane rzodkiewka 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pasta rybna 30 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane rzodkiewka 50 g
	Pn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORŻ , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORŻ , Danie pieczone
		kcal: 2377.67 kcal; B: 86.53 g; T: 87.55 g; W: 323.63 g; SCP: 56.57 g; Bp: 28.30 g; Sód: 2521.41 mg; P: 2814.43 mg; Kw tł: 30.58 g;	kcal: 1698.09 kcal; B: 59.93 g; T: 68.43 g; W: 218.78 g; SCP: 37.57 g; Bp: 18.50 g; Sód: 2002.41 mg; P: 1977.29 mg; Kw tł: 26.97 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-12 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 30 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 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
	Obiad	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane rybki panierowane 200 g, Zawiera: GLU, RYB Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE , Danie smażone 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 rybki panierowane 100 g, Zawiera: GLU, RYB Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE , Danie smażone ziemniaki 130 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: 2237.26 kcal; B: 82.77 g; T: 86.84 g; W: 294.99 g; SCP: 71.16 g; Bp: 29.38 g; Sód: 2296.32 mg; P: 3923.69 mg; Kw tł: 30.12 g;	kcal: 1694.40 kcal; B: 60.27 g; T: 62.37 g; W: 232.66 g; SCP: 60.96 g; Bp: 20.51 g; Sód: 1647.63 mg; P: 2898.99 mg; Kw tł: 25.58 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-13 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 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ hummus z ciecierzycy 30 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 zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: GLU , MLE , SEL Może zawierać: SOJ , MLE , Danie gotowane makaron do zupy 40 g, Zawiera: GLU , JAJ , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane mizeria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa pomidorowa 300 ml, Zawiera: GLU , MLE , SEL Może zawierać: SOJ , MLE , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU , JAJ , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 60 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane mizeria z ogórków z maślanką 100 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 30 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. 50 g, Może zawierać: SEL , GOR , S02 serek topiony 30 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ szynka rodzinna 20 g, Może zawierać: SOJ , MLE , GOR ogórek świeży 50 g
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2346.81 kcal; B: 98.87 g; T: 87.71 g; W: 301.48 g; SCP: 50.07 g; Bp: 26.11 g; Sód: 2737.37 mg; P: 3543.53 mg; Kw tł: 32.37 g;	kcal: 1794.07 kcal; B: 69.85 g; T: 69.36 g; W: 230.95 g; SCP: 46.54 g; Bp: 19.18 g; Sód: 2115.89 mg; P: 2469.43 mg; Kw tł: 28.81 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-14 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 50 g pasta z jaj i kielbasy 30 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 spaghetti bolognese 250 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , 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 spaghetti bolognese 150 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , 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	jabłko 60 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 60 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR hummus z ciecierzycy 25 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE szynka z piersi z drobiu 25 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g
	Pn	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	
		kcal: 2293.29 kcal; B: 96.47 g; T: 87.09 g; W: 291.65 g; SCP: 63.87 g; Bp: 25.85 g; Sód: 2383.31 mg; P: 3811.48 mg; Kw tł: 30.92 g;	kcal: 1729.75 kcal; B: 67.69 g; T: 66.16 g; W: 224.86 g; SCP: 51.43 g; Bp: 19.91 g; Sód: 1815.01 mg; P: 2967.82 mg; Kw tł: 26.91 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-15 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 300 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 30 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 30 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 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 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 pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ, Danie gotowane ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: GOR, Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa pieczarkowa 300 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 pulpet mielony duszony 70 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ, Danie gotowane ćwikła z chrzanem 70 g, Może zawierać: GOR, Danie gotowane 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 60 g, Zawiera: GLU, Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02
	Pn	mandarynka 100 g	mandarynka 50 g
		kcal: 2400.85 kcal; B: 93.61 g; T: 84.39 g; W: 329.03 g; SCP: 53.46 g; Bp: 29.54 g; Sód: 2856.39 mg; P: 3790.65 mg; Kw tł: 28.56 g;	kcal: 1746.09 kcal; B: 67.92 g; T: 64.51 g; W: 231.76 g; SCP: 40.63 g; Bp: 19.61 g; Sód: 2107.53 mg; P: 2544.64 mg; Kw tł: 24.24 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-16 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 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 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 30 g, Zawiera: 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 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 kalafiorowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ziemniaki - zupa 25 g, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 70 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane gulasz drobiowy 80 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 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	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
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2349.60 kcal; B: 97.94 g; T: 84.82 g; W: 311.70 g; SCP: 53.60 g; Bp: 26.01 g; Sód: 2360.24 mg; P: 3334.59 mg; Kw tł: 37.47 g;	kcal: 1752.07 kcal; B: 67.90 g; T: 66.63 g; W: 229.88 g; SCP: 49.34 g; Bp: 19.25 g; Sód: 1897.10 mg; P: 2363.35 mg; Kw tł: 31.54 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL</u> , <u>S02</u> dżem owocowy - mini 1 szt hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> rzodkiewka 40 g	chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL</u> , <u>S02</u> dżem owocowy - mini 1 szt hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> rzodkiewka 40 g
	II Ś	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 40 g mandarynka 100 g masło extra - mini 10 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 kielbasa krakowska - drobiowa 30 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> pomidor 40 g mandarynka 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 150 g, Zawiera: <u>S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 100 g, , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: <u>S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 80 g, , Danie gotowane
	P	banan 120 g	banan 60 g
	Kolacja	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u>	chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g ser żółty 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> pasta z jaj i kielbasy 25 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u>
	Pn	mus owocowy 100 g	
		kcal: 2464.62 kcal; B: 95.50 g; T: 99.12 g; W: 310.79 g; SCP: 96.12 g; Bp: 30.38 g; Sód: 2589.06 mg; P: 4241.19 mg; Kw tł: 35.16 g;	kcal: 1810.82 kcal; B: 64.22 g; T: 73.21 g; W: 233.14 g; SCP: 78.61 g; Bp: 21.12 g; Sód: 1828.96 mg; P: 2904.70 mg; Kw tł: 28.74 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: MLE chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: MLE 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 szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g	bułka kajzerka 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g
	Obiad	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 200 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g krem z warzyw 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pierogi z serem 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 100 g krem z warzyw 250 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane
	P	jabłko 120 g	jabłko 60 g
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane rzodkiewka 50 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 70 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pasta rybna 25 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02 sałata zielona 25 g pasztet pieczony - drobiowy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, GOR , Danie gotowane rzodkiewka 50 g
	Pn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORŻ , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 25 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORŻ , 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: 2598.52 mg; P: 3008.14 mg; Kw tł: 39.36 g;	kcal: 1764.03 kcal; B: 65.41 g; T: 72.19 g; W: 222.97 g; SCP: 43.33 g; Bp: 21.72 g; Sód: 2023.91 mg; P: 2240.97 mg; Kw tł: 28.39 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-19 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 ogórkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE , 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 ogórkowa 300 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE , 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: 2336.46 kcal; B: 97.86 g; T: 84.81 g; W: 309.58 g; SCP: 71.72 g; Bp: 30.16 g; Sód: 3016.09 mg; P: 4213.69 mg; Kw tł: 32.99 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: 1911.95 mg; P: 2855.68 mg; Kw tł: 26.12 g;

		Dieta podstawowa młodzież	Dieta podstawowa dzieci
2026-09-20 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: 2880.80 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: 1905.69 mg; P: 2491.42 mg; Kw tł: 32.18 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,