

|                  |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-21 środa | Śniadanie | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>miód 20 g, , Danie gotowane<br>szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 50 g<br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u><br>Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>miód 20 g, , Danie gotowane<br>szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 50 g<br>owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u><br>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<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>sałata zielona 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>sałata zielona 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone<br>surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>                                                                                                           | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 50 g, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>schab duszony w jarzynach 70 g, , Danie pieczone<br>surówka z marchwi i chrzanu 80 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>                                                                                                             |
|                  | P         | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogurt naturalny 100 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane                                                                                                                         | chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>jajko 25 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane<br>pasztet pieczony - drobiowy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 50 g                                                                                                         |
|                  | Pn        | mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | kcal: 2417.22 kcal; B: 100.10 g; T: 91.00 g; W: 314.64 g; SCP: 61.09 g; Bp: 29.66 g; Sód: 2049.08 mg; P: 3548.80 mg; Kw tł: 35.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kcal: 1763.03 kcal; B: 68.88 g; T: 68.04 g; W: 229.49 g; SCP: 52.52 g; Bp: 20.73 g; Sód: 1466.97 mg; P: 2628.84 mg; Kw tł: 28.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                     |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-22 czwartek | Śniadanie | chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>rzodkiewka 40 g | chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>rzodkiewka 40 g |
|                     | II Ś      | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 40 g<br>mandarynka 100 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                           | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>kielbasa krakowska - drobiowa 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 40 g<br>mandarynka 50 g<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>kotlet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone                                                                 | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 10 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 100 g, , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 80 g, , Danie gotowane<br>kotlet z kurczaka panierowany 70 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone                                                                 |
|                     | P         | banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | banan 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 50 g<br>ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>                                                                                                                 | chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 50 g<br>ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>                                                                                                                 |
|                     | Pn        | mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | kcal: 2470.88 kcal; B: 97.21 g; T: 92.61 g; W: 325.38 g; SCP: 96.05 g; Bp: 30.70 g; Sód: 2513.01 mg; P: 4223.37 mg; Kw tł: 34.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kcal: 1766.13 kcal; B: 68.70 g; T: 67.80 g; W: 229.51 g; SCP: 78.20 g; Bp: 20.95 g; Sód: 1888.89 mg; P: 2914.14 mg; Kw tł: 22.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-23 piątek | Śniadanie | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ,<br>Danie gotowane<br>hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>pomidor 50 g<br>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u><br>pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ,<br>Danie gotowane<br>hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>pomidor 50 g<br>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u><br>pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>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<br>szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                           | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane<br>krem z warzyw 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                         | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>makaron z twarogiem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>mus truskawkowy 30 g, , Danie gotowane<br>krem z warzyw 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g           | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 30 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g            |
|                   | Pn        | 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: 2361.71 kcal; B: 86.53 g; T: 87.55 g; W: 319.64 g; SCP: 52.58 g; Bp: 28.30 g; Sód: 2396.37 mg; P: 2814.35 mg; Kw tł: 30.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kcal: 1688.51 kcal; B: 59.93 g; T: 68.43 g; W: 216.38 g; SCP: 35.17 g; Bp: 18.50 g; Sód: 1897.39 mg; P: 1977.24 mg; Kw tł: 26.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-24 sobota | Śniadanie | kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 120 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>miód 20 g, , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                | kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 70 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>szynka gotowana 30 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>miód 20 g, , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                               |
|                   | II Ś      | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie pieczone<br>serek topiony 40 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie pieczone<br>serek topiony 30 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>rybki panierowane 200 g, Zawiera: <b>GLU, RYB</b> Może zawierać: <b>JAJ, SOJ, MLE</b> , Danie pieczone<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>surówka z białej kapusty 180 g<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane                                                                                                                                | zupa koperkowa 300 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>rybki panierowane 100 g, Zawiera: <b>GLU, RYB</b> Może zawierać: <b>JAJ, SOJ, MLE</b> , Danie pieczone<br>ziemniaki 130 g, , Danie gotowane<br>surówka z białej kapusty 100 g<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane                                                                                                                              |
|                   | P         | bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | mandarynka 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałatka z selera szynki i fasoli 100 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>rzodkiewka 50 g<br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałata zielona 25 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b> | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałatka z selera szynki i fasoli 70 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>rzodkiewka 30 g<br>pasta z jaj 25 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałata zielona 25 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b> |
|                   | Pn        | mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | kcal: 2400.28 kcal; B: 87.77 g; T: 90.94 g; W: 321.14 g; SCP: 64.24 g; Bp: 28.87 g; Sód: 2718.59 mg; P: 3843.29 mg; Kw tł: 30.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kcal: 1701.66 kcal; B: 60.29 g; T: 63.16 g; W: 232.69 g; SCP: 60.98 g; Bp: 20.51 g; Sód: 1747.85 mg; P: 2899.14 mg; Kw tł: 25.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                      |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-25 niedziela | Śniadanie | kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> | kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> |
|                      | II Ś      | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>rzodkiewka 50 g                                                                                                                                                                                                                                                              | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>rzodkiewka 50 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>mizeria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                             | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 60 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 100 g, , Danie gotowane<br>mizeria z ogórków z maślanką 100 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                             |
|                      | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>serek topiony 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>szynka familijna 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                               | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>szynka familijna 20 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                               |
|                      | Pn        | mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | kcal: 2194.42 kcal; B: 95.17 g; T: 83.81 g; W: 276.12 g; SCP: 57.37 g; Bp: 26.66 g; Sód: 2623.46 mg; P: 3578.33 mg; Kw tł: 33.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kcal: 1749.07 kcal; B: 69.85 g; T: 64.36 g; W: 230.95 g; SCP: 46.54 g; Bp: 19.18 g; Sód: 2123.01 mg; P: 2469.43 mg; Kw tł: 28.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                         |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-26 poniedziałek | Śniadanie | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u><br>Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>rzodkiewka 50 g<br>chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone | owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u><br>Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>rzodkiewka 50 g<br>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<br>serek topiony 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>spaghetti bolognese 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>zupa żurek 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u><br>Może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR</u> , Danie gotowane                                                                                                                                                                            | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>spaghetti bolognese 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>zupa żurek 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u><br>Może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR</u> , Danie gotowane                                                                                                                                                                            |
|                         | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jabłko 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 50 g         | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>sałatka ryżowa z szynką i ogórkiem 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>hummus z ciecierzycy 25 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 25 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 50 g           |
|                         | Pn        | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         |           | kcal: 2418.09 kcal; B: 97.61 g; T: 94.78 g; W: 304.88 g; SCP: 65.00 g; Bp: 26.74 g; Sód: 1943.35 mg; P: 3924.80 mg; Kw tł: 33.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kcal: 1792.13 kcal; B: 67.85 g; T: 70.15 g; W: 231.34 g; SCP: 51.54 g; Bp: 19.86 g; Sód: 1409.11 mg; P: 2985.18 mg; Kw tł: 28.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-27 wtorek | Śniadanie | <p>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>, Danie gotowane</p> <p>chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>sałata zielona 25 g</p> <p>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane</p> <p>pasta z twarogu waniliowego 40 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u></p> <p>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u></p> | <p>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>, Danie gotowane</p> <p>chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>sałata zielona 25 g</p> <p>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane</p> <p>pasta z twarogu waniliowego 30 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>szynka z piersi z drobiu 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u></p> <p>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u></p> |
|                   | II Ś      | <p>bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u></p> <p>ogórek świeży 50 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u></p> <p>ogórek świeży 50 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | <p>zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>, Danie gotowane</p> <p>makaron do zupy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u>, Danie gotowane</p> <p>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane</p> <p>pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>, Danie gotowane</p> <p>ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <u>GOR</u>, Danie gotowane</p> <p>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane</p>                  | <p>zupa pieczarkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>, Danie gotowane</p> <p>makaron do zupy 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u>, Danie gotowane</p> <p>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane</p> <p>pulpet mielony duszony 70 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>, Danie gotowane</p> <p>ćwikła z chrzanem 70 g, Może zawierać: <u>GOR</u>, Danie gotowane</p> <p>ziemniaki 100 g, , Danie gotowane</p>                   |
|                   | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | <p>hot-dog 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>sałata zielona 25 g</p> <p>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane</p> <p>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u>, Danie pieczone</p> <p>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>pasta z jaj i kielbasy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u></p> <p>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u></p>        | <p>hot-dog 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR, SEZ</u>, Danie pieczone</p> <p>sałata zielona 25 g</p> <p>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane</p> <p>chleb pszenny 60 g, Zawiera: <u>GLU</u>, Danie pieczone</p> <p>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u></p> <p>pasta z jaj i kielbasy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u></p> <p>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u></p>         |
|                   | Pn        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | mandarynka 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | kcal: 2399.69 kcal; B: 93.63 g; T: 85.65 g; W: 325.88 g; SCP: 50.30 g; Bp: 29.54 g; Sód: 2911.94 mg; P: 3790.83 mg; Kw tł: 28.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kcal: 1745.23 kcal; B: 67.93 g; T: 65.46 g; W: 229.40 g; SCP: 38.26 g; Bp: 19.61 g; Sód: 2104.38 mg; P: 2544.78 mg; Kw tł: 24.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                  |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-28 środa | Śniadanie | chleb graham 120 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>rzodkiewka 50 g<br>miód 20 g, , Danie gotowane                                                                                                                                     | chleb graham 70 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>owsianka na mleku 250 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pasta z twarogu i koperku 25 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>rzodkiewka 50 g<br>miód 20 g, , Danie gotowane                                                                                                                                    |
|                  | II Ś      | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>banan 120 g<br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>banan 60 g<br>szynka gotowana 25 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: <b>GOR</b><br>kasza jęczmienna - 2 danie 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                        | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa kalafiorowa 300 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z ogórków i jabłek 100 g, Zawiera: <b>GOR</b><br>kasza jęczmienna - 2 danie 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 100 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, GOR</b> , Danie gotowane<br>sałatka ziemniaczano - jarzynowa 150 g, Zawiera: <b>JAJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>pasta z twarogu i kielbasy 50 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b> | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, GOR</b> , Danie gotowane<br>sałatka ziemniaczano - jarzynowa 50 g, Zawiera: <b>JAJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>pasta z twarogu i kielbasy 50 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>papryka czerwona kons. 30 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b> |
|                  | Pn        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | kcal: 2243.00 kcal; B: 93.93 g; T: 91.77 g; W: 275.75 g; SCP: 65.47 g; Bp: 31.12 g; Sód: 2594.39 mg; P: 3235.79 mg; Kw tł: 31.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kcal: 1577.03 kcal; B: 67.91 g; T: 61.46 g; W: 198.53 g; SCP: 45.73 g; Bp: 21.13 g; Sód: 1755.31 mg; P: 2245.62 mg; Kw tł: 21.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                     |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-29 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane<br>chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>ogórek świeży 50 g<br>kielbasa krakowska - drobiowa 40 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>                           | kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane<br>chleb graham 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>ogórek świeży 50 g<br>kielbasa krakowska - drobiowa 20 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>                           |
|                     | II Ś      | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ser żółty 35 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pomidor 50 g<br>jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                         | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pomidor 50 g<br>jabłko 60 g                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>kotlet z kurczaka panierowany 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> , Danie smażone<br>kapusta biała zasmażana 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane | zupa pomidorowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 15 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 100 g, , Danie gotowane<br>kotlet z kurczaka panierowany 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> , Danie smażone<br>kapusta biała zasmażana 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane |
|                     | P         | mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja   | sałata zielona 25 g<br>papryka czerwona kons. 40 g, Może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>serek topiony 35 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pasta z twarogu i koperku 30 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                               | sałata zielona 25 g<br>papryka czerwona kons. 20 g, Może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u><br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb pszenny 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>serek topiony 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>pasta z twarogu i koperku 20 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                |
|                     | Pn        | banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | banan 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | kcal: 2548.87 kcal; B: 99.76 g; T: 100.78 g; W: 324.22 g; SCP: 96.17 g; Bp: 26.87 g; Sód: 2160.40 mg; P: 4107.57 mg; Kw tł: 40.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kcal: 1762.24 kcal; B: 68.50 g; T: 66.38 g; W: 232.23 g; SCP: 78.87 g; Bp: 18.90 g; Sód: 1431.82 mg; P: 2813.35 mg; Kw tł: 25.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |           | Dieta podstawowa młodzież                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta podstawowa dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-30 piątek | Śniadanie | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ,<br>Danie gotowane<br>hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>pomidor 50 g<br>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u><br>pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>grysik na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> ,<br>Danie gotowane<br>hummus z ciecierzycy 20 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>pomidor 50 g<br>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <u>GOR</u><br>pasta z twarogu waniliowego 20 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>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<br>szynka z piersi z drobiu 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                           | bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 20 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>pierogi z serem 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u><br>Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>surówka z marchwi i jabłek 150 g<br>zupa barszcz czerwony 400 g, Zawiera: <u>GLU, SEL, S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>margaryna - polanie 5 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane                                                                                   | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>pierogi z serem 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u><br>Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>surówka z marchwi i jabłek 70 g<br>zupa barszcz czerwony 300 g, Zawiera: <u>GLU, SEL, S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane                                                                                                                                               |
|                   | P         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g           | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 20 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SEL, S02</u><br>sałata zielona 25 g<br>pasztet pieczony - drobiowy 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> , Danie gotowane<br>rzodkiewka 50 g             |
|                   | Pr        | 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: 2529.90 kcal; B: 95.74 g; T: 99.86 g; W: 324.24 g; SCP: 60.73 g; Bp: 27.35 g; Sód: 2451.43 mg; P: 2864.84 mg; Kw tł: 41.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kcal: 1662.74 kcal; B: 58.40 g; T: 65.75 g; W: 218.10 g; SCP: 37.17 g; Bp: 19.00 g; Sód: 1959.71 mg; P: 2128.11 mg; Kw tł: 26.25 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,