

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 861,90 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 378,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Wapń [mg] 920,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 556,20 Sód [mg] 7 499,80 Fosfor [mg] 1 777,20 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 378,00 Witamina D [ug] 4,40
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 829,10 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 378,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Wapń [mg] 919,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 138,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 621,00 Sód [mg] 7 539,40 Fosfor [mg] 1 816,40 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 385,20 Witamina D [ug] 4,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 714,30 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 369,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 870,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 689,30 Sód [mg] 7 419,30 Fosfor [mg] 1 857,40 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 387,20 Witamina D [ug] 4,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 812,80 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 353,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 603,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 392,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 061,00 Sód [mg] 8 137,20 Fosfor [mg] 1 906,00 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 361,90 Witamina D [ug] 4,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	Energia [kcal] 2 604,00 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 353,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 424,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 942,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 273,30 Sód [mg] 7 843,70 Fosfor [mg] 1 801,80 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 366,10 Witamina D [ug] 3,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 242,70 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 294,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Wapń [mg] 360,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 310,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 3 478,70 Sód [mg] 8 777,20 Fosfor [mg] 1 476,20 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 324,20 Witamina D [ug] 3,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami -projekt 350 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 357,30 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 485,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20 Wapń [mg] 1 420,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 401,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 2 648,20 Sód [mg] 4 240,10 Fosfor [mg] 1 918,40 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 271,50 Witamina D [ug] 1,20
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 683,70 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 344,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 303,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 930,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 583,60 Sód [mg] 5 442,80 Fosfor [mg] 1 160,00 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 220,40 Witamina D [ug] 4,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		rosół z makaronem diety 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 141,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 251,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Wapń [mg] 291,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 089,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 25,20 Potas [mg] 4 500,70 Sód [mg] 4 912,10 Fosfor [mg] 1 583,60 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 330,10 Witamina D [ug] 4,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml (MLE)						Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3001,40 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 111,90 Węglowodany ogółem [g] 400,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 935,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 5 003,20 Sód [mg] 7 935,90 Fosfor [mg] 1 845,60 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 398,70 Witamina D [ug] 4,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pierś z kurczaka 55 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2655,50 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 371,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 870,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 337,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 4 709,00 Sód [mg] 6 425,40 Fosfor [mg] 1 838,00 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 384,70 Witamina D [ug] 3,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami -projekt 350 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 357,30 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 485,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20 Wapń [mg] 1 420,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 401,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 2 648,20 Sód [mg] 4 240,10 Fosfor [mg] 1 918,40 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 271,50 Witamina D [ug] 1,20
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 277,90 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 279,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 411,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 027,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 27,90 Potas [mg] 3 407,60 Sód [mg] 6 366,10 Fosfor [mg] 1 317,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 280,80 Witamina D [ug] 4,20
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g	pomarańcza 250 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 084,70 Białko ogółem [g] 136,70 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 418,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Wapń [mg] 993,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 176,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 5 159,00 Sód [mg] 8 005,50 Fosfor [mg] 1 966,60 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 425,50 Witamina D [ug] 4,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	cukrzyca IG	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bulgarką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 728,10 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 333,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 599,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 390,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 3 573,70 Sód [mg] 9 683,50 Fosfor [mg] 1 844,80 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 348,20 Witamina D [ug] 4,20
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/smietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami -projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 791,30 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 422,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Wapń [mg] 301,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 041,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 1 690,50 Sód [mg] 2 776,90 Fosfor [mg] 813,50 Żelazo [mg] 9,10 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 175,70 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 829,10 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 378,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Wapń [mg] 919,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 138,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 621,00 Sód [mg] 7 539,40 Fosfor [mg] 1 816,40 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 385,20 Witamina D [ug] 4,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 767,60 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 374,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 876,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 138,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 698,20 Sód [mg] 7 591,40 Fosfor [mg] 1 831,20 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 387,00 Witamina D [ug] 4,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 685,20 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 346,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 330,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 967,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 647,20 Sód [mg] 5 838,90 Fosfor [mg] 1 163,90 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 226,80 Witamina D [ug] 4,50
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń b/cukru 200 ml (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 950,80 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 389,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,70 Wapń [mg] 1 476,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 2 595,30 Sód [mg] 6 056,80 Fosfor [mg] 2 226,70 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 279,50 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) mortadela 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 623,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 348,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 412,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 995,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 3 920,00 Sód [mg] 6 922,60 Fosfor [mg] 1 428,50 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 322,80 Witamina D [ug] 4,40
	zupa mleczna kolacja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa sztyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 988,50 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 382,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Wapń [mg] 1 125,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 525,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 531,40 Sód [mg] 5 722,30 Fosfor [mg] 2 118,60 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 345,40 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 816,20 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 349,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Wapń [mg] 834,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 349,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 454,20 Sód [mg] 6 761,50 Fosfor [mg] 1 698,70 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 335,50 Witamina D [ug] 3,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 745,70 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 349,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 814,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 295,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 911,10 Sód [mg] 8 852,20 Fosfor [mg] 2 001,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 407,50 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 878,10 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 124,50 Węglowodany ogółem [g] 347,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 621,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 275,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 385,20 Sód [mg] 7 321,60 Fosfor [mg] 1 670,30 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 9,90 Magnez [mg] 338,40 Witamina D [ug] 3,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	Energia [kcal] 2 807,70 Białko ogółem [g] 134,20 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 348,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 601,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 221,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 842,20 Sód [mg] 9 412,30 Fosfor [mg] 1 972,90 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 410,50 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 232,70 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 270,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Wapń [mg] 341,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 104,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 WW [Por] 26,90 Potas [mg] 2 773,40 Sód [mg] 6 344,30 Fosfor [mg] 1 291,70 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 8,70 Magnez [mg] 268,70 Witamina D [ug] 2,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariański- pilotaż 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 217,60 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 134,50 Węglowodany ogółem [g] 419,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Wapń [mg] 1 780,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 124,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 942,70 Sód [mg] 6 989,00 Fosfor [mg] 2 117,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 416,30 Witamina D [ug] 3,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g salata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/smietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 488,90 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 313,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 101,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 082,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 1 463,80 Sód [mg] 4 661,70 Fosfor [mg] 668,30 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 110,30 Witamina D [ug] 2,80
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 294,90 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 248,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Wapń [mg] 300,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 592,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 24,90 Potas [mg] 3 811,00 Sód [mg] 4 389,90 Fosfor [mg] 1 612,80 Żelazo [mg] 17,60 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 359,30 Witamina D [ug] 2,80
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g jablko 1 szt		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 995,90 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 129,20 Węglowodany ogółem [g] 372,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 855,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 499,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 983,80 Sód [mg] 6 773,40 Fosfor [mg] 1 738,70 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 349,90 Witamina D [ug] 3,10
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 723,70 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 346,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 830,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 406,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 3 120,10 Sód [mg] 7 899,00 Fosfor [mg] 1 562,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 319,10 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti w egetariański-pilotaż 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 217,60 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 134,50 Węglowodany ogółem [g] 419,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Wapń [mg] 1 780,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 124,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 942,70 Sód [mg] 6 989,00 Fosfor [mg] 2 117,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 416,30 Witamina D [ug] 3,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 374,30 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 Wapń [mg] 335,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 025,20 Blonnik pokarmowy [g] 21,70 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 2 785,30 Sód [mg] 4 841,40 Fosfor [mg] 1 268,60 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 263,00 Witamina D [ug] 2,50
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 350 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	drożdżowka 1 szt	zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 319,20 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 130,70 Węglowodany ogółem [g] 437,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 760,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 321,80 Blonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 3 706,40 Sód [mg] 6 006,30 Fosfor [mg] 1 803,10 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 352,30 Witamina D [ug] 3,60
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) spaghetti wegetariański- pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 837,10 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 388,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 1 162,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 956,90 Blonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 39,00 Potas [mg] 3 137,10 Sód [mg] 6 013,00 Fosfor [mg] 1 577,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 345,70 Witamina D [ug] 3,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 988,50 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 382,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Wapń [mg] 1 125,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 525,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 531,40 Sód [mg] 5 722,30 Fosfor [mg] 2 118,60 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 345,40 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 988,50 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 382,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Wapń [mg] 1 125,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 525,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 531,40 Sód [mg] 5 722,30 Fosfor [mg] 2 118,60 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 345,40 Witamina D [ug] 3,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) sos woł-pomidorowy -pilotaz 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 611,20 Białko ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 121,70 Węglowodany ogółem [g] 312,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 201,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 110,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 1 563,80 Sód [mg] 5 136,70 Fosfor [mg] 843,30 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 120,30 Witamina D [ug] 2,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti w egetariańskie- pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 3 305,40 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 144,70 Węglowodany ogółem [g] 420,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Wapń [mg] 1 614,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 062,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 3 792,50 Sód [mg] 7 374,20 Fosfor [mg] 2 101,30 Żelazo [mg] 16,10 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 415,10 Witamina D [ug] 3,30
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 613,80 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 354,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Wapń [mg] 240,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 210,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 2 784,80 Sód [mg] 4 380,30 Fosfor [mg] 1 175,00 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 268,80 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti w egetariański- pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 887,20 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 125,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 135,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 557,50 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 WW [Por] 12,50 Potas [mg] 1 676,90 Sód [mg] 3 977,90 Fosfor [mg] 523,60 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 140,60 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 939,30 Białko ogółem [g] 45,90 Tłuszcz [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 134,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,10 Wapń [mg] 83,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 625,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,50 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 1 008,10 Sód [mg] 3 192,20 Fosfor [mg] 453,80 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 98,90 Witamina D [ug] 1,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy -pilotaż 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 953,50 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 141,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,50 Wapń [mg] 136,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 557,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,60 WW [Por] 14,10 Potas [mg] 1 693,30 Sód [mg] 3 978,30 Fosfor [mg] 524,70 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 141,00 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz ukraiński b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z mięsem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 101,00 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 172,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 112,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 543,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 17,20 Potas [mg] 1 609,90 Sód [mg] 2 244,70 Fosfor [mg] 504,40 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 127,60 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z mięsem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 122,60 Białko ogółem [g] 46,10 Tłuszcz [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 176,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 150,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 584,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,80 WW [Por] 17,60 Potas [mg] 1 742,90 Sód [mg] 2 564,70 Fosfor [mg] 525,30 Żelazo [mg] 7,60 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 139,40 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz ukraiński b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z mięsem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 101,00 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 172,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Wapń [mg] 112,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 543,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 17,20 Potas [mg] 1 609,90 Sód [mg] 2 244,70 Fosfor [mg] 504,40 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 127,60 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa			zupa barszcz ukraiński 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL)				Energia [kcal] 1 038,80 Białko ogółem [g] 45,90 Tłuszcz [g] 29,50 Węglowodany ogółem [g] 155,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 148,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 582,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,80 WW [Por] 15,50 Potas [mg] 1 675,60 Sód [mg] 2 563,60 Fosfor [mg] 520,80 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 137,90 Witamina D [ug] 1,30
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-03 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 799,60 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 355,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 1 415,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 973,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 677,10 Sód [mg] 5 886,10 Fosfor [mg] 2 147,90 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 391,50 Witamina D [ug] 11,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 745,50 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 395,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 707,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 925,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 207,90 Sód [mg] 7 265,40 Fosfor [mg] 1 550,30 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 352,70 Witamina D [ug] 1,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 726,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 396,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 738,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 900,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 4 244,70 Sód [mg] 7 276,90 Fosfor [mg] 1 572,70 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 355,80 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 712,20 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 1 057,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 108,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 4 036,00 Sód [mg] 8 403,40 Fosfor [mg] 2 252,10 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 20,50 Magnez [mg] 384,00 Witamina D [ug] 11,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 676,10 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 312,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 813,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 042,50 Sód [mg] 8 418,80 Fosfor [mg] 1 548,50 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 345,90 Witamina D [ug] 2,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka zielona z jogurtem 80 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 249,00 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 284,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 251,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 808,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 28,40 Potas [mg] 3 586,50 Sód [mg] 7 440,40 Fosfor [mg] 1 290,50 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 309,90 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 251,80 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 434,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Wapń [mg] 1 880,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 129,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 009,20 Sód [mg] 4 007,20 Fosfor [mg] 2 469,00 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 23,20 Magnez [mg] 361,00 Witamina D [ug] 10,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem b/ś mietany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/ś mietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g salata zielona z sosem winegret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 653,90 Białko ogółem [g] 64,30 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 359,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 122,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 917,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 144,10 Sód [mg] 5 959,80 Fosfor [mg] 847,10 Żelazo [mg] 7,60 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 197,90 Witamina D [ug] 2,00
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 053,80 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 257,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 263,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 046,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 25,80 Potas [mg] 4 249,40 Sód [mg] 5 071,60 Fosfor [mg] 1 500,00 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 319,00 Witamina D [ug] 2,20
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 757,30 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 395,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 711,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 938,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 226,90 Sód [mg] 7 270,90 Fosfor [mg] 1 552,80 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 356,70 Witamina D [ug] 1,60
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 955,50 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 123,70 Węglowodany ogółem [g] 396,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Wapń [mg] 842,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 213,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 3 890,50 Sód [mg] 9 307,70 Fosfor [mg] 1 595,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 349,60 Witamina D [ug] 3,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 251,80 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 434,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Wapń [mg] 1 880,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 129,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 009,20 Sód [mg] 4 007,20 Fosfor [mg] 2 469,00 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 23,20 Magnez [mg] 361,00 Witamina D [ug] 10,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150g 150 g mizéria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 159,70 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 269,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 620,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 800,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 26,90 Potas [mg] 3 147,20 Sód [mg] 4 570,90 Fosfor [mg] 1 266,10 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 267,10 Witamina D [ug] 1,30
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizéria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 978,40 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 393,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60 Wapń [mg] 1 374,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 031,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 39,20 Potas [mg] 4 870,40 Sód [mg] 6 238,10 Fosfor [mg] 2 184,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 415,80 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 780,50 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 387,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Wapń [mg] 1 292,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 103,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 103,50 Sód [mg] 3 509,50 Fosfor [mg] 1 937,10 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 20,70 Magnez [mg] 282,20 Witamina D [ug] 10,40	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizzeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 721,60 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 354,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 1 416,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 985,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 740,10 Sód [mg] 5 600,10 Fosfor [mg] 2 211,90 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 21,00 Magnez [mg] 410,50 Witamina D [ug] 10,70
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizzeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 799,60 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 355,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 1 415,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 973,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 677,10 Sód [mg] 5 886,10 Fosfor [mg] 2 147,90 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 391,50 Witamina D [ug] 11,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 100 g pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z sosem winogret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 675,70 Białko ogółem [g] 65,00 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 358,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 150,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 778,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 124,00 Sód [mg] 5 981,80 Fosfor [mg] 861,80 Żelazo [mg] 7,60 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 199,60 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 242,10 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 127,80 Węglowodany ogółem [g] 406,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 1 653,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 123,10 Blonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 40,30 Potas [mg] 3 336,60 Sód [mg] 4 493,50 Fosfor [mg] 2 590,40 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 22,50 Magnez [mg] 321,20 Witamina D [ug] 10,80
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizera bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 489,00 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 325,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 894,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 953,30 Blonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 4 078,30 Sód [mg] 5 476,90 Fosfor [mg] 1 777,50 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 19,40 Magnez [mg] 337,20 Witamina D [ug] 10,90
	wegetariańska oddział dzienny miodziężowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-03 wtorek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml					Energia [kcal] 779,00 Białko ogółem [g] 33,60 Tłuszcz [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 96,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 116,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 352,30 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 WW [Por] 9,60 Potas [mg] 2 004,90 Sód [mg] 4 597,90 Fosfor [mg] 505,80 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona z sosem winegret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 856,20 Białko ogółem [g] 33,40 Tłuszcz [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 116,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 76,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 477,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 2 046,70 Sód [mg] 4 573,30 Fosfor [mg] 493,40 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 148,70 Witamina D [ug] 0,80
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 887,20 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 120,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 125,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 373,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 WW [Por] 12,00 Potas [mg] 2 053,90 Sód [mg] 4 602,90 Fosfor [mg] 522,90 Żelazo [mg] 4,60 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 152,70 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 931,40 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 135,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Wapń [mg] 86,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 333,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 058,60 Sód [mg] 2 527,30 Fosfor [mg] 521,30 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 145,20 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 963,40 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 128,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Wapń [mg] 117,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 232,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 2 052,10 Sód [mg] 2 750,90 Fosfor [mg] 530,90 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 148,10 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 931,40 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 135,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Wapń [mg] 86,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 333,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 058,60 Sód [mg] 2 527,30 Fosfor [mg] 521,30 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 145,20 Witamina D [ug] 0,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g mizeria 100 g (MLE)				Energia [kcal] 879,60 Białko ogółem [g] 32,90 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 107,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Wapń [mg] 115,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 230,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 10,70 Potas [mg] 1 984,80 Sód [mg] 2 749,80 Fosfor [mg] 526,40 Żelazo [mg] 4,50 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 146,60 Witamina D [ug] 0,60
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-04 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 015,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Wapń [mg] 906,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 060,90 Sód [mg] 6 614,10 Fosfor [mg] 1 788,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 302,40 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 211,60 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 148,30 Węglowodany ogółem [g] 372,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,80 Wapń [mg] 929,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 368,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 3 384,90 Sód [mg] 8 411,40 Fosfor [mg] 1 890,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 9,60 Magnez [mg] 339,60 Witamina D [ug] 2,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 101,00 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 138,90 Węglowodany ogółem [g] 371,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Wapń [mg] 925,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 191,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 343,60 Sód [mg] 7 936,30 Fosfor [mg] 1 840,20 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 325,90 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 251,00 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 156,90 Węglowodany ogółem [g] 366,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,40 Wapń [mg] 869,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 509,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 3 255,70 Sód [mg] 8 405,50 Fosfor [mg] 2 014,50 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 420,90 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 086,20 Białko ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 138,10 Węglowodany ogółem [g] 371,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Wapń [mg] 743,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 179,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 503,90 Sód [mg] 8 410,40 Fosfor [mg] 1 956,80 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 425,90 Witamina D [ug] 2,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabielana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) ryż brązowy 100 g kalanchoe z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 313,20 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 118,30 Węglowodany ogółem [g] 249,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 370,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 938,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 25,00 Potas [mg] 2 242,80 Sód [mg] 6 036,10 Fosfor [mg] 1 256,60 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 262,80 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztecik jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 732,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 1 304,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 466,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 443,30 Sód [mg] 4 331,60 Fosfor [mg] 2 010,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 305,50 Witamina D [ug] 5,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04, środa	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 739,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 125,10 Węglowodany ogółem [g] 322,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 212,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 079,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 2 037,60 Sód [mg] 4 604,70 Fosfor [mg] 959,40 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 149,00 Witamina D [ug] 2,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 613,10 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 131,00 Węglowodany ogółem [g] 266,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 312,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 466,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 26,80 Potas [mg] 3 593,40 Sód [mg] 5 408,00 Fosfor [mg] 1 711,10 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 357,60 Witamina D [ug] 2,90
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 383,90 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 159,10 Węglowodany ogółem [g] 394,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Wapń [mg] 945,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 466,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 3 767,10 Sód [mg] 8 807,90 Fosfor [mg] 1 919,40 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 9,60 Magnez [mg] 353,10 Witamina D [ug] 2,40
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 019,40 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 134,60 Węglowodany ogółem [g] 371,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 900,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 249,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 066,00 Sód [mg] 7 684,10 Fosfor [mg] 1 703,10 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 4,90 Magnez [mg] 311,10 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 732,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 1 304,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 466,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 443,30 Sód [mg] 4 331,60 Fosfor [mg] 2 010,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 305,50 Witamina D [ug] 5,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabielana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 200,70 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 235,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Wapń [mg] 377,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 759,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 WW [Por] 23,50 Potas [mg] 2 174,20 Sód [mg] 4 944,30 Fosfor [mg] 1 255,30 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 207,60 Witamina D [ug] 2,10
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 350 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	drożdżowka 1 szt	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 417,90 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 151,90 Węglowodany ogółem [g] 410,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Wapń [mg] 1 179,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 265,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 41,20 Potas [mg] 3 152,60 Sód [mg] 7 037,60 Fosfor [mg] 2 010,50 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 9,90 Magnez [mg] 320,90 Witamina D [ug] 2,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem-czy sta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zapiekanka z ziemniakow 250 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 300,80 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 316,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Wapń [mg] 742,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 300,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 2 738,40 Sód [mg] 2 477,00 Fosfor [mg] 1 510,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 235,10 Witamina D [ug] 4,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 015,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Wapń [mg] 906,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 060,90 Sód [mg] 6 614,10 Fosfor [mg] 1 788,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 302,40 Witamina D [ug] 2,40
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 015,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 356,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Wapń [mg] 906,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 35,80 Potas [mg] 3 060,90 Sód [mg] 6 614,10 Fosfor [mg] 1 788,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 302,40 Witamina D [ug] 2,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior bez bulki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 898,00 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 147,00 Węglowodany ogółem [g] 321,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Wapń [mg] 332,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 136,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 2 160,80 Sód [mg] 5 087,10 Fosfor [mg] 1 148,60 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 161,00 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04, środa	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ , MLE , GOR)	selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) paszтет jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ , MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 632,50 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 309,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 1 292,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 640,80 Blonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 3 225,80 Sód [mg] 4 735,60 Fosfor [mg] 2 072,10 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 304,50 Witamina D [ug] 5,50
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem -czy sta 300 ml (GLU , JAJ , SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU , MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g paszтет 50 g (GLU , GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 584,40 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 319,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Wapń [mg] 290,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 950,30 Blonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 2 324,50 Sód [mg] 4 735,50 Fosfor [mg] 1 252,10 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 229,00 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			selerowa z makaronem zabielana 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 557,00 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 97,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 316,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 477,40 Blonnik pokarmowy [g] 10,90 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 1 566,00 Sód [mg] 2 121,30 Fosfor [mg] 547,60 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 111,30 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-04 środa	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml					Energia [kcal] 124,10 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 123,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,80 Wapń [mg] 115,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 527,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,30 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 1 401,70 Sód [mg] 4 154,80 Fosfor [mg] 661,30 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 205,20 Witamina D [ug] 1,30
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			selerowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 171,30 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 140,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Wapń [mg] 94,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 630,90 Błonnik pokarmowy [g] 12,70 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 1 347,30 Sód [mg] 3 861,60 Fosfor [mg] 543,50 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 115,10 Witamina D [ug] 1,30
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 210,10 Białko ogółem [g] 44,70 Tłuszcz [g] 56,80 Węglowodany ogółem [g] 141,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Wapń [mg] 96,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 527,60 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 1 284,00 Sód [mg] 4 151,60 Fosfor [mg] 558,90 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 118,20 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem-czy sta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 046,90 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 44,20 Węglowodany ogółem [g] 135,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 97,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 382,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 126,50 Sód [mg] 2 777,70 Fosfor [mg] 504,60 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 94,80 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 017,40 Białko ogółem [g] 33,70 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 125,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 89,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 308,50 Błonnik pokarmowy [g] 7,60 WW [Por] 12,50 Potas [mg] 997,30 Sód [mg] 2 747,20 Fosfor [mg] 469,30 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 85,60 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			selerowa z makaronem-czy sta 300 ml (GLU, JAJ, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 046,90 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 44,20 Węglowodany ogółem [g] 135,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 97,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 382,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 WW [Por] 13,60 Potas [mg] 1 126,50 Sód [mg] 2 777,70 Fosfor [mg] 504,60 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 94,80 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			selerowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g				Energia [kcal] 933,70 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodany ogółem [g] 104,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 87,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 306,50 Błonnik pokarmowy [g] 6,60 WW [Por] 10,40 Potas [mg] 930,00 Sód [mg] 2 746,10 Fosfor [mg] 464,80 Żelazo [mg] 3,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 84,10 Witamina D [ug] 1,40
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-05 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 094,00 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 123,10 Węglowodany ogółem [g] 416,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 985,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 013,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 41,60 Potas [mg] 4 300,10 Sód [mg] 7 361,60 Fosfor [mg] 1 954,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 405,70 Witamina D [ug] 3,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 784,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 375,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 952,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 193,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 571,40 Sód [mg] 7 107,20 Fosfor [mg] 1 964,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 418,40 Witamina D [ug] 1,50
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 784,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 375,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 952,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 193,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 4 571,40 Sód [mg] 7 107,20 Fosfor [mg] 1 964,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 418,40 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 847,20 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 359,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 756,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 571,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 379,30 Sód [mg] 7 510,60 Fosfor [mg] 1 916,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 402,00 Witamina D [ug] 1,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 734,30 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 345,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 748,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 180,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 363,60 Sód [mg] 7 404,50 Fosfor [mg] 1 892,50 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 391,50 Witamina D [ug] 1,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 239,00 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 260,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 461,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 540,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 26,10 Potas [mg] 3 364,40 Sód [mg] 6 287,70 Fosfor [mg] 1 489,30 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 308,00 Witamina D [ug] 1,40
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 194,80 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 501,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 010,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 50,00 Potas [mg] 4 369,40 Sód [mg] 6 809,90 Fosfor [mg] 1 879,30 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 451,30 Witamina D [ug] 3,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 150 g		zupa ryżowa 400 ml (SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 457,80 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 325,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Wapń [mg] 193,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 052,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 211,10 Sód [mg] 4 063,90 Fosfor [mg] 882,90 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 227,80 Witamina D [ug] 1,10
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 022,10 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 232,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Wapń [mg] 263,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 280,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 23,30 Potas [mg] 4 319,60 Sód [mg] 4 536,60 Fosfor [mg] 1 680,90 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 381,50 Witamina D [ug] 1,40
	zupa mleczna śniadanie	ryż na mleku 500 ml (MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 964,00 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 398,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 973,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 343,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 5 101,00 Sód [mg] 7 119,10 Fosfor [mg] 2 005,00 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 432,80 Witamina D [ug] 1,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 724,30 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 373,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 949,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 192,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 4 399,80 Sód [mg] 6 598,00 Fosfor [mg] 1 854,90 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 405,20 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 194,80 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 501,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 010,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 50,00 Potas [mg] 4 369,40 Sód [mg] 6 809,90 Fosfor [mg] 1 879,30 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 451,30 Witamina D [ug] 3,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki b/zawijania podstawowa 120 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 293,70 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 307,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Wapń [mg] 455,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 711,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 30,60 Potas [mg] 2 709,30 Sód [mg] 8 379,50 Fosfor [mg] 1 268,50 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 278,90 Witamina D [ug] 2,30
	anoreksja Aniela	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) mandarynka 150 g	pomarańcza 250 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 408,30 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 138,30 Węglowodany ogółem [g] 458,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 1 106,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 065,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 4 760,50 Sód [mg] 7 722,40 Fosfor [mg] 2 117,00 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 443,40 Witamina D [ug] 3,10
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 804,60 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 454,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 282,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 WW [Por] 45,40 Potas [mg] 3 447,60 Sód [mg] 5 576,80 Fosfor [mg] 1 096,70 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 0,30 Magnez [mg] 354,20 Witamina D [ug] 3,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 094,00 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 123,10 Węglowodany ogółem [g] 416,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 985,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 013,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 41,60 Potas [mg] 4 300,10 Sód [mg] 7 361,60 Fosfor [mg] 1 954,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 405,70 Witamina D [ug] 3,00
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 094,00 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 123,10 Węglowodany ogółem [g] 416,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 985,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 013,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 41,60 Potas [mg] 4 300,10 Sód [mg] 7 361,60 Fosfor [mg] 1 954,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 405,70 Witamina D [ug] 3,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g mandarynka 150 g		zupa ryżowa 400 ml (SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 544,10 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 326,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 413,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 112,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 3 431,10 Sód [mg] 5 108,90 Fosfor [mg] 1 267,90 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 249,80 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 771,90 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 412,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 782,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 519,30 Blonnik pokarmowy [g] 39,50 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 861,00 Sód [mg] 7 215,50 Fosfor [mg] 1 697,00 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 359,20 Witamina D [ug] 3,50
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g schab gotowany 30 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 703,90 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 370,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 258,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 863,40 Blonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 378,30 Sód [mg] 6 128,50 Fosfor [mg] 1 171,50 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 308,60 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 933,10 Białko ogółem [g] 26,70 Tłuszcz [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 184,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Wapń [mg] 169,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 093,50 Blonnik pokarmowy [g] 21,30 WW [Por] 18,30 Potas [mg] 2 384,90 Sód [mg] 4 393,00 Fosfor [mg] 662,60 Żelazo [mg] 5,90 Witamina B12 [ug] 0,40 Magnez [mg] 169,80 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 738,40 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Wapń [mg] 124,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 888,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 10,00 Potas [mg] 2 313,40 Sód [mg] 6 493,80 Fosfor [mg] 604,70 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 193,90 Witamina D [ug] 0,10
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa ryżowa 400 ml (SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 759,30 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 126,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 118,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 513,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 334,50 Sód [mg] 3 668,30 Fosfor [mg] 608,10 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 169,20 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 764,80 Białko ogółem [g] 41,00 Tłuszcz [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 127,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 116,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 493,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,00 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 307,00 Sód [mg] 4 146,10 Fosfor [mg] 591,90 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 0,70 Magnez [mg] 172,00 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-05 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jablek 400 ml					Energia [kcal] 1 072,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 167,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 123,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 360,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 16,70 Potas [mg] 2 068,80 Sód [mg] 4 389,10 Fosfor [mg] 560,60 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 155,40 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 1 072,40 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 168,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 142,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 349,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 16,80 Potas [mg] 2 090,80 Sód [mg] 4 396,10 Fosfor [mg] 574,20 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 157,30 Witamina D [ug] 1,60	
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy b/śmietany 130 ml (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jablek 400 ml					Energia [kcal] 1 072,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 167,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 123,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 360,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 WW [Por] 16,70 Potas [mg] 2 068,80 Sód [mg] 4 389,10 Fosfor [mg] 560,60 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 155,40 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołabki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki 250 250 g				Energia [kcal] 988,70 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 147,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Wapń [mg] 140,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 347,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 WW [Por] 14,70 Potas [mg] 2 023,50 Sód [mg] 4 394,90 Fosfor [mg] 569,70 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 155,80 Witamina D [ug] 1,60
	zupa mleczna kolacja					płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-06 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 849,60 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 447,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 928,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 553,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 44,80 Potas [mg] 3 536,40 Sód [mg] 4 461,90 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 355,90 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserw owa 36 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 798,90 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 444,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 904,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 615,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 44,50 Potas [mg] 3 428,30 Sód [mg] 5 176,60 Fosfor [mg] 1 749,90 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 362,60 Witamina D [ug] 1,90
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserw owa 36 g jabłko gotowane 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 671,40 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 446,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 930,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 965,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 44,80 Potas [mg] 3 758,90 Sód [mg] 5 872,20 Fosfor [mg] 1 777,20 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 387,40 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 810,40 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 381,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Wapń [mg] 442,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 467,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 2 938,30 Sód [mg] 6 410,80 Fosfor [mg] 1 567,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 298,00 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 493,80 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 386,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 425,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 901,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 3 301,10 Sód [mg] 6 722,30 Fosfor [mg] 1 592,40 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 326,70 Witamina D [ug] 1,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 205,80 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 313,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20 Wapń [mg] 412,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 313,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 2 494,10 Sód [mg] 5 209,20 Fosfor [mg] 1 291,00 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 241,80 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (GLU , SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 3 104,20 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 1 024,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 574,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 45,10 Potas [mg] 3 504,00 Sód [mg] 4 618,10 Fosfor [mg] 1 847,40 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 353,90 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g powidło 80 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem biały m-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/s mietany 100 g jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 546,50 Białko ogółem [g] 58,20 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 406,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Wapń [mg] 281,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 767,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 2 342,90 Sód [mg] 4 003,70 Fosfor [mg] 776,10 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 150,30 Witamina D [ug] 1,80
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem biały m b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 209,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 271,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 328,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 374,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 WW [Por] 27,20 Potas [mg] 3 217,70 Sód [mg] 3 765,90 Fosfor [mg] 1 486,60 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 254,40 Witamina D [ug] 2,00
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	bogatobreszkowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 448,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 918,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 758,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 45,00 Potas [mg] 3 743,50 Sód [mg] 5 185,30 Fosfor [mg] 1 775,50 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 372,20 Witamina D [ug] 1,90
	niskobiałkowa/potasu/sodu	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g schab gotowany 55g 55 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 797,80 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 428,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Wapń [mg] 670,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 558,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 336,20 Sód [mg] 4 811,40 Fosfor [mg] 1 671,80 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 338,90 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 3 104,20 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 1 024,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 574,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 45,10 Potas [mg] 3 504,00 Sód [mg] 4 618,10 Fosfor [mg] 1 847,40 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 353,90 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	anoreksja Milena	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g powidło do zupy 40 g szynka konserw owa 36 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem i cukrem 300 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 226,50 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 369,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Wapń [mg] 609,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 393,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 2 926,60 Sód [mg] 4 828,70 Fosfor [mg] 1 361,80 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 296,70 Witamina D [ug] 1,60
	anoreksja Aniela	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserw owa 36 g jabłko 1 szt	drożdżowka 1 szt	zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 3245,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 511,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Wapń [mg] 979,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 631,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 51,20 Potas [mg] 3 869,20 Sód [mg] 5 002,00 Fosfor [mg] 1 933,20 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 387,60 Witamina D [ug] 2,60
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/s mietany 100 g jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2596,70 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 408,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 370,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 695,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 2 788,40 Sód [mg] 3 979,70 Fosfor [mg] 1 124,20 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 246,70 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 849,60 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 447,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 928,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 553,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 44,80 Potas [mg] 3 536,40 Sód [mg] 4 461,90 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 355,90 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa mielona	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 849,60 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 447,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 928,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 553,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 44,80 Potas [mg] 3 536,40 Sód [mg] 4 461,90 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 355,90 Witamina D [ug] 2,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło 80 g szynka bezglutenowa 57 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym-projekt bezg. 350 g (JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 564,80 Białko ogółem [g] 58,70 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 402,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 273,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 506,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 2 172,40 Sód [mg] 3 962,60 Fosfor [mg] 764,10 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 141,90 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 835,10 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 386,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 854,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 518,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 2 744,90 Sód [mg] 4 917,40 Fosfor [mg] 1 667,60 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 273,90 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa bilaktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pow idło 80 g szynka konserwowa 57 g jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 574,60 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 424,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 392,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 736,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 42,30 Potas [mg] 3 125,40 Sód [mg] 4 459,10 Fosfor [mg] 1 256,80 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 271,90 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział dzienny młodziężowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 913,70 Białko ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 143,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 206,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 505,00 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 1 371,40 Sód [mg] 3 375,00 Fosfor [mg] 624,90 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 123,10 Witamina D [ug] 0,60
	bezglutenowa b/laktazy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mieszaną 3 składnikową bezglutenową 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 641,60 Białko ogółem [g] 11,80 Tłuszcz [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 133,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,60 Wapń [mg] 77,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 676,40 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 1 293,70 Sód [mg] 3 300,60 Fosfor [mg] 173,90 Żelazo [mg] 2,60 Witamina B12 [ug] 93,60 Magnez [mg] 93,60 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 954,70 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 154,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Wapń [mg] 181,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 327,60 Błonnik pokarmowy [g] 6,30 WW [Por] 15,50 Potas [mg] 897,70 Sód [mg] 1 181,50 Fosfor [mg] 558,70 Żelazo [mg] 3,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 80,40 Witamina D [ug] 0,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 128,20 Białko ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 178,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 232,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 484,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 17,80 Potas [mg] 1 497,40 Sód [mg] 2 661,20 Fosfor [mg] 630,30 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 116,80 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 128,20 Białko ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 178,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 232,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 484,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 17,80 Potas [mg] 1 497,40 Sód [mg] 2 661,20 Fosfor [mg] 630,30 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 116,80 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 128,20 Białko ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 178,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Wapń [mg] 232,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 484,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 WW [Por] 17,80 Potas [mg] 1 497,40 Sód [mg] 2 661,20 Fosfor [mg] 630,30 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 116,80 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)				Energia [kcal] 946,90 Białko ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 142,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 229,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 441,80 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 14,20 Potas [mg] 1 428,50 Sód [mg] 2 659,50 Fosfor [mg] 625,20 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 115,30 Witamina D [ug] 0,60
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-07 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz w ołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 731,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 344,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 187,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 078,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 012,20 Sód [mg] 6 906,00 Fosfor [mg] 1 823,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 341,30 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser zmiasty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 758,90 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 386,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 837,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 676,60 Sód [mg] 9 189,60 Fosfor [mg] 1 883,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 368,00 Witamina D [ug] 2,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser zmiasty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 734,10 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 386,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 851,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 164,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 3 693,40 Sód [mg] 8 029,30 Fosfor [mg] 1 893,40 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 360,70 Witamina D [ug] 2,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 966,90 Białko ogółem [g] 153,00 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 365,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,10 Wapń [mg] 1 176,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 871,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 811,30 Sód [mg] 8 882,50 Fosfor [mg] 2 509,30 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 10,10 Magnez [mg] 429,50 Witamina D [ug] 4,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	cukrzyca niskotuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser zmiasty 150 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 031,50 Białko ogółem [g] 156,80 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 408,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Wapń [mg] 933,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 451,30 Blonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 4 341,90 Sód [mg] 8 437,70 Fosfor [mg] 2 465,60 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 10,30 Magnez [mg] 444,90 Witamina D [ug] 2,40
	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 278,40 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 281,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Wapń [mg] 583,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,20 Blonnik pokarmowy [g] 42,50 WW [Por] 28,20 Potas [mg] 3 392,60 Sód [mg] 8 302,50 Fosfor [mg] 1 856,40 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 401,50 Witamina D [ug] 4,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 753,60 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 399,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 1 817,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,30 Blonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 849,80 Sód [mg] 4 200,30 Fosfor [mg] 2 374,50 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 397,40 Witamina D [ug] 3,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g jablko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/s mietany 400 ml (JAJ, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 506,60 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 328,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 151,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 185,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 2 833,80 Sód [mg] 3 522,70 Fosfor [mg] 1 407,20 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 360,70 Witamina D [ug] 1,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		Energia [kcal] 2 308,10 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 262,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 276,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 379,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 3 654,20 Sód [mg] 5 077,50 Fosfor [mg] 1 524,70 Żelazo [mg] 17,20 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 304,10 Witamina D [ug] 3,00
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 739,80 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 382,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 835,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 166,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 3 628,10 Sód [mg] 8 936,20 Fosfor [mg] 1 878,00 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 363,10 Witamina D [ug] 2,20
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 698,90 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 384,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Wapń [mg] 834,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 190,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 3 505,00 Sód [mg] 8 680,40 Fosfor [mg] 1 773,50 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 354,80 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 753,60 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 399,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 1 817,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 828,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 849,80 Sód [mg] 4 200,30 Fosfor [mg] 2 374,50 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 9,30 Magnez [mg] 397,40 Witamina D [ug] 3,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g pieczeń rzymska 36 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka- 36 g ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 121,50 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 243,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 675,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 729,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 WW [Por] 24,30 Potas [mg] 1 974,60 Sód [mg] 3 870,20 Fosfor [mg] 1 300,90 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 219,90 Witamina D [ug] 1,90
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 879,40 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 112,80 Węglowodany ogółem [g] 363,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Wapń [mg] 1 244,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 3 118,80 Sód [mg] 7 047,50 Fosfor [mg] 1 977,60 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 355,00 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek b/śmietany 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorow a z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 366,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Wapń [mg] 1 314,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 673,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 208,50 Sód [mg] 3 764,10 Fosfor [mg] 2 010,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 7,70 Magnez [mg] 341,90 Witamina D [ug] 3,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 731,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 344,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 187,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 078,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 012,20 Sód [mg] 6 906,00 Fosfor [mg] 1 823,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 341,30 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 731,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 344,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 1 187,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 078,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 3 012,20 Sód [mg] 6 906,00 Fosfor [mg] 1 823,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 341,30 Witamina D [ug] 2,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 470,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 330,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 271,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 218,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 2 953,80 Sód [mg] 4 092,70 Fosfor [mg] 1 617,20 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 7,60 Magnez [mg] 372,70 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 342,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 1 408,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 014,70 Biłnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 3 874,50 Sód [mg] 4 426,90 Fosfor [mg] 2 592,40 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 12,20 Magnez [mg] 428,90 Witamina D [ug] 3,90
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorow a z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) gulasz w ołowy podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 440,30 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 311,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 684,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 924,40 Biłnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 2 370,90 Sód [mg] 6 469,80 Fosfor [mg] 1 459,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 285,80 Witamina D [ug] 2,00
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Biłnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 841,90 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 360,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 905,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 072,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 4 660,10 Sód [mg] 6 199,80 Fosfor [mg] 2 124,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 2,50
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 833,90 Białko ogółem [g] 146,80 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 359,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 904,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 056,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 4 687,70 Sód [mg] 6 488,20 Fosfor [mg] 2 139,70 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 388,20 Witamina D [ug] 2,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 g 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 740,40 Białko ogółem [g] 143,70 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 347,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 894,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 995,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 4 569,50 Sód [mg] 5 325,30 Fosfor [mg] 2 095,50 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 369,70 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 857,50 Białko ogółem [g] 162,80 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 334,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Wapń [mg] 476,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 350,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 531,90 Sód [mg] 5 721,00 Fosfor [mg] 2 106,80 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 378,20 Witamina D [ug] 2,90
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	Energia [kcal] 2 730,40 Białko ogółem [g] 159,10 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 327,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 477,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 083,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 559,60 Sód [mg] 5 752,20 Fosfor [mg] 2 084,30 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 375,10 Witamina D [ug] 2,90
	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słoń 100 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 248,00 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 258,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 440,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 177,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 WW [Por] 25,80 Potas [mg] 3 947,20 Sód [mg] 4 625,00 Fosfor [mg] 1 803,70 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 345,10 Witamina D [ug] 2,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 849,40 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 445,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 1 096,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 160,10 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 5 378,60 Sód [mg] 5 733,10 Fosfor [mg] 1 919,70 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 450,00 Witamina D [ug] 1,00
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g tw aróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 603,00 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 320,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 356,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 917,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 615,20 Sód [mg] 4 898,40 Fosfor [mg] 1 480,40 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 238,80 Witamina D [ug] 2,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 087,30 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 231,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 280,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 997,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 23,20 Potas [mg] 4 764,20 Sód [mg] 3 055,20 Fosfor [mg] 2 017,30 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 415,20 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 774,90 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 347,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 898,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 970,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 4 634,60 Sód [mg] 7 195,30 Fosfor [mg] 2 113,40 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 387,00 Witamina D [ug] 2,40
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 691,50 Białko ogółem [g] 132,90 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 359,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 897,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 049,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 427,70 Sód [mg] 5 826,60 Fosfor [mg] 1 983,70 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 368,60 Witamina D [ug] 2,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 849,40 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 445,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 1 096,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 160,10 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 5 378,60 Sód [mg] 5 733,10 Fosfor [mg] 1 919,70 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 450,00 Witamina D [ug] 1,00
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 200g 200 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 135,00 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 274,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Wapń [mg] 398,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 790,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 27,40 Potas [mg] 3 445,90 Sód [mg] 7 667,30 Fosfor [mg] 1 519,40 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 298,90 Witamina D [ug] 2,10
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 043,80 Białko ogółem [g] 161,40 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 379,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 929,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 238,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 5 008,80 Sód [mg] 6 361,50 Fosfor [mg] 2 311,00 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 418,00 Witamina D [ug] 2,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny b/laktozy 150 g (MLE) miód 50 g sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z grozkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 538,70 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 404,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 604,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 996,10 Błonnik pokarmowy [g] 45,30 WW [Por] 40,40 Potas [mg] 4 645,30 Sód [mg] 5 547,10 Fosfor [mg] 1 582,90 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 396,00 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z grozkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 841,90 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 360,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 905,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 072,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 4 660,10 Sód [mg] 6 199,80 Fosfor [mg] 2 124,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 2,50
	podstawowa młoda	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z grozkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 841,90 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 360,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 905,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 072,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 4 660,10 Sód [mg] 6 199,80 Fosfor [mg] 2 124,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 388,60 Witamina D [ug] 2,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym b/śmietany 400 ml (JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 603,00 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 318,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 356,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 917,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 3 615,20 Sód [mg] 4 898,40 Fosfor [mg] 1 480,40 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 238,80 Witamina D [ug] 2,50
	cukrzyca vegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 728,90 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 379,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 1 013,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 524,10 Błonnik pokarmowy [g] 47,60 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 862,10 Sód [mg] 4 916,90 Fosfor [mg] 1 952,20 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 421,70 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany b/laktozy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 538,10 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 321,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 416,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 948,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 068,40 Sód [mg] 6 017,80 Fosfor [mg] 1 797,70 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 338,20 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	zupa mleczna koloja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 920,30 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 122,30 Węglowodany ogółem [g] 349,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,90 Wapń [mg] 1 600,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 407,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 235,40 Sód [mg] 4 668,80 Fosfor [mg] 2 178,20 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 30,50 Magnez [mg] 327,60 Witamina D [ug] 11,40
2026-03-09 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 915,50 Białko ogółem [g] 138,40 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 366,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Wapń [mg] 1 146,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 746,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 968,90 Sód [mg] 3 858,10 Fosfor [mg] 2 098,20 Żelazo [mg] 16,00 Witamina B12 [ug] 17,30 Magnez [mg] 380,40 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 018,10 Białko ogółem [g] 137,50 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Wapń [mg] 843,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 052,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 776,70 Sód [mg] 4 289,00 Fosfor [mg] 2 104,60 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 8,90 Magnez [mg] 358,50 Witamina D [ug] 2,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 977,20 Białko ogółem [g] 139,10 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 365,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00 Wapń [mg] 1 596,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 409,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 3 482,10 Sód [mg] 4 507,30 Fosfor [mg] 2 292,90 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 30,00 Magnez [mg] 355,80 Witamina D [ug] 11,40
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 986,70 Białko ogółem [g] 146,50 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 362,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 678,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 997,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 36,20 Potas [mg] 3 638,70 Sód [mg] 4 460,90 Fosfor [mg] 2 125,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 8,50 Magnez [mg] 357,20 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 300 ml (GLU, MLE) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-proje kt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 264,40 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 373,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 2 586,70 Sód [mg] 2 830,40 Fosfor [mg] 1 473,70 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 280,50 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 791,10 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 385,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 779,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 497,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 382,70 Sód [mg] 3 771,40 Fosfor [mg] 2 314,10 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 22,10 Magnez [mg] 328,50 Witamina D [ug] 12,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i wieprz. bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 421,50 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 302,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 183,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 2 662,00 Sód [mg] 2 261,80 Fosfor [mg] 1 072,70 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 187,60 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 385,00 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 257,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 453,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 870,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 WW [Por] 25,90 Potas [mg] 2 972,40 Sód [mg] 1 130,60 Fosfor [mg] 1 497,20 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 232,60 Witamina D [ug] 2,80
	zupa mączna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 083,90 Białko ogółem [g] 141,50 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 384,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Wapń [mg] 1 182,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 860,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 4 429,10 Sód [mg] 4 740,70 Fosfor [mg] 2 131,20 Żelazo [mg] 17,10 Witamina B12 [ug] 17,30 Magnez [mg] 403,50 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g piesz z kurczaka 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 435,40 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 338,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 624,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 558,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 3 335,50 Sód [mg] 2 574,50 Fosfor [mg] 1 702,30 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 322,60 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 791,10 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 385,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 779,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 497,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 382,70 Sód [mg] 3 771,40 Fosfor [mg] 2 314,10 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 22,10 Magnez [mg] 328,50 Witamina D [ug] 12,70
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 300 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 252,90 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 272,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 767,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 237,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 27,20 Potas [mg] 2 510,80 Sód [mg] 3 941,40 Fosfor [mg] 1 597,50 Żelazo [mg] 13,70 Witamina B12 [ug] 16,00 Magnez [mg] 269,30 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g	drożdżowka 1 szt	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 287,20 Białko ogółem [g] 146,00 Tłuszcz [g] 125,60 Węglowodany ogółem [g] 416,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,20 Wapń [mg] 1 419,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 686,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 3 519,80 Sód [mg] 4 644,30 Fosfor [mg] 2 287,10 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 18,40 Magnez [mg] 367,70 Witamina D [ug] 2,50
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 550,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 341,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 1 178,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 364,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 2 690,10 Sód [mg] 3 020,40 Fosfor [mg] 1 759,40 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 19,40 Magnez [mg] 267,70 Witamina D [ug] 12,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 920,30 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 122,30 Węglowodany ogółem [g] 349,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,90 Wapń [mg] 1 600,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 407,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 235,40 Sód [mg] 4 668,80 Fosfor [mg] 2 178,20 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 30,50 Magnez [mg] 327,60 Witamina D [ug] 11,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 920,30 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 122,30 Węglowodany ogółem [g] 349,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,90 Wapń [mg] 1 600,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 407,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 235,40 Sód [mg] 4 668,80 Fosfor [mg] 2 178,20 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 30,50 Magnez [mg] 327,60 Witamina D [ug] 11,40
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i wieprz. bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 421,50 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 302,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 183,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 2 662,00 Sód [mg] 2 261,80 Fosfor [mg] 1 072,70 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 187,60 Witamina D [ug] 1,90
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 300 ml (GLU, MLE) makaron nitki z mięsem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 264,40 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 373,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 2 586,70 Sód [mg] 2 830,40 Fosfor [mg] 1 473,70 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 280,50 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i wieprz. bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 674,40 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 349,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 608,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 228,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 3 007,80 Sód [mg] 2 380,10 Fosfor [mg] 1 379,50 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 217,70 Witamina D [ug] 1,90
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser zółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 759,70 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 371,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 1 614,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 442,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 3 244,70 Sód [mg] 3 943,30 Fosfor [mg] 2 335,00 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 21,70 Magnez [mg] 327,20 Witamina D [ug] 12,70
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g pierś z kurczaka 30g 30 g serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z jarzynami dieta 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 241,00 Białko ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 62,00 Węglowodany ogółem [g] 335,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Wapń [mg] 212,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 064,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 1 781,90 Sód [mg] 2 204,20 Fosfor [mg] 930,80 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 174,80 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU , GOR) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU , MLE) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU , JAJ , SOJ , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 683,70 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 114,30 Węglowodany ogółem [g] 321,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Wapń [mg] 1 120,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 307,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 2 662,80 Sód [mg] 4 487,80 Fosfor [mg] 1 833,50 Żelazo [mg] 17,70 Witamina B12 [ug] 28,90 Magnez [mg] 278,80 Witamina D [ug] 11,40
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU , MLE) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU , JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 867,50 Białko ogółem [g] 28,50 Tłuszcz [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 148,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Wapń [mg] 352,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 486,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,00 WW [Por] 14,70 Potas [mg] 994,20 Sód [mg] 1 003,80 Fosfor [mg] 507,50 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 74,50 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU , MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU , JAJ , SOJ) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 969,80 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 142,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Wapń [mg] 504,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 463,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,00 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 1 277,30 Sód [mg] 1 121,40 Fosfor [mg] 580,40 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 105,40 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	bezglutenowa/laktazy oddział młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i wieprz. bezglutenowe 300 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 859,20 Białko ogółem [g] 26,50 Tłuszcz [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 144,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 242,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 344,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 1 208,50 Sód [mg] 1 199,20 Fosfor [mg] 311,50 Żelazo [mg] 2,60 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 76,50 Witamina D [ug] 0,50
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 036,10 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 158,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Wapń [mg] 504,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 463,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 15,90 Potas [mg] 1 293,70 Sód [mg] 1 121,80 Fosfor [mg] 581,50 Żelazo [mg] 4,50 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 105,80 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 988,30 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 143,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 344,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 406,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 909,00 Sód [mg] 1 455,20 Fosfor [mg] 487,70 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 76,30 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 988,30 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 143,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 344,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 406,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 909,00 Sód [mg] 1 455,20 Fosfor [mg] 487,70 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 76,30 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 988,30 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 143,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 344,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 406,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 909,00 Sód [mg] 1 455,20 Fosfor [mg] 487,70 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 76,30 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 988,30 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 143,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 344,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 406,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 14,30 Potas [mg] 909,00 Sód [mg] 1 455,20 Fosfor [mg] 487,70 Żelazo [mg] 4,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 76,30 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (GLU, MLE) łazanki z kapuszą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL)				Energia [kcal] 904,60 Białko ogółem [g] 36,50 Tłuszcz [g] 33,00 Węglowodany ogółem [g] 122,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 342,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 404,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 WW [Por] 12,20 Potas [mg] 841,70 Sód [mg] 1 454,00 Fosfor [mg] 483,20 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 74,80 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mączna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-10 wtorek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 874,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 434,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 925,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 881,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 4 458,40 Sód [mg] 8 307,20 Fosfor [mg] 1 860,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 414,40 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 799,80 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 428,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Wapń [mg] 901,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 788,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 43,10 Potas [mg] 4 331,60 Sód [mg] 7 295,00 Fosfor [mg] 1 831,90 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 400,90 Witamina D [ug] 1,80
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 798,70 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 429,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 895,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 626,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 WW [Por] 43,00 Potas [mg] 4 409,50 Sód [mg] 7 572,50 Fosfor [mg] 1 814,90 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 403,90 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 611,20 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 381,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 638,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 650,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,60 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 4 185,60 Sód [mg] 8 297,30 Fosfor [mg] 1 938,70 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 468,80 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	cukrzyca niskotuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 629,90 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 383,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 611,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 487,50 Blonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 4 129,40 Sód [mg] 8 571,20 Fosfor [mg] 1 818,20 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 384,50 Witamina D [ug] 1,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 179,60 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 302,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 394,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,50 Blonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 536,40 Sód [mg] 7 198,90 Fosfor [mg] 1 551,10 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 394,80 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 187,70 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 471,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 479,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 924,00 Blonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 47,30 Potas [mg] 4 442,00 Sód [mg] 7 908,60 Fosfor [mg] 2 098,10 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 412,60 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 569,60 Białko ogółem [g] 78,90 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 392,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Wapń [mg] 207,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 498,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 39,50 Potas [mg] 3 029,60 Sód [mg] 4 393,70 Fosfor [mg] 925,70 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 211,00 Witamina D [ug] 1,50
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 103,30 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 271,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Wapń [mg] 281,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 569,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 27,30 Potas [mg] 4 111,10 Sód [mg] 5 158,50 Fosfor [mg] 1 596,80 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 342,70 Witamina D [ug] 1,40
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 908,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 434,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Wapń [mg] 923,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 921,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 4 664,80 Sód [mg] 7 687,40 Fosfor [mg] 1 931,70 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 442,90 Witamina D [ug] 1,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 459,20 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 395,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 432,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 785,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 3 385,20 Sód [mg] 9 385,70 Fosfor [mg] 1 428,80 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 339,10 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 187,70 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 471,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 1 479,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 924,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 47,30 Potas [mg] 4 442,00 Sód [mg] 7 908,60 Fosfor [mg] 2 098,10 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 412,60 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	anoreksja Milena	kakao 200 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ryż 100 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 284,50 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 317,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 643,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 671,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 469,60 Sód [mg] 6 995,10 Fosfor [mg] 1 483,20 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 318,20 Witamina D [ug] 1,70
	anoreksja Aniela	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt	jogurt owocowy 150 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 158,90 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 480,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 1 399,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 948,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 48,20 Potas [mg] 5 129,30 Sód [mg] 8 589,00 Fosfor [mg] 2 229,70 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 475,60 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU , JAJ , MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 921,50 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 436,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 836,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 3 584,00 Sód [mg] 6 180,20 Fosfor [mg] 1 485,90 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 309,80 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 874,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 434,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 925,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 881,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 4 458,40 Sód [mg] 8 307,20 Fosfor [mg] 1 860,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 414,40 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 874,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 434,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Wapń [mg] 925,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 881,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 43,70 Potas [mg] 4 458,40 Sód [mg] 8 307,20 Fosfor [mg] 1 860,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 414,40 Witamina D [ug] 1,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 572,40 Białko ogółem [g] 75,10 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 395,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 362,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 688,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 3 207,80 Sód [mg] 5 940,90 Fosfor [mg] 1 153,90 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 240,70 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	niskokaloryczna miodziej	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 179,60 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 302,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 394,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 633,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 536,40 Sód [mg] 7 198,90 Fosfor [mg] 1 551,10 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 394,80 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt	twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami b/smietany 400 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g	jogurt b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 495,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 344,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Wapń [mg] 481,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 482,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 3 098,70 Sód [mg] 4 509,60 Fosfor [mg] 1 210,90 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 226,80 Witamina D [ug] 1,50
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU , JAJ , MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 834,00 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 392,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 1 230,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 799,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 3 831,20 Sód [mg] 7 868,90 Fosfor [mg] 1 976,40 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 355,70 Witamina D [ug] 2,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 355,10 Białko ogółem [g] 62,60 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 358,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Wapń [mg] 287,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 550,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 2 173,50 Sód [mg] 7 248,90 Fosfor [mg] 1 047,80 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 276,10 Witamina D [ug] 2,20
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami b/s mietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 608,30 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 400,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Wapń [mg] 282,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 591,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 3 600,40 Sód [mg] 6 578,90 Fosfor [mg] 1 248,60 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 311,50 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska oddział dzienny młodziężowy			zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż brazowy 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 834,90 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 137,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Wapń [mg] 186,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 102,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 2 295,20 Sód [mg] 4 776,90 Fosfor [mg] 779,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 274,20 Witamina D [ug] 0,10
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 882,10 Białko ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 154,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 132,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 946,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 15,50 Potas [mg] 2 119,20 Sód [mg] 3 796,50 Fosfor [mg] 659,10 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 169,60 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 806,80 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 19,00 Węglowodany ogółem [g] 129,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Wapń [mg] 142,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 943,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 1 634,40 Sód [mg] 3 789,40 Fosfor [mg] 604,70 Żelazo [mg] 3,60 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 143,20 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 881,40 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 135,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Wapń [mg] 165,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 761,10 Sód [mg] 4 801,60 Fosfor [mg] 633,60 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 156,70 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 956,80 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 160,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Wapń [mg] 155,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 039,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,20 WW [Por] 16,10 Potas [mg] 2 246,00 Sód [mg] 4 808,70 Fosfor [mg] 688,00 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 183,10 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 881,40 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 135,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Wapń [mg] 165,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 1 761,10 Sód [mg] 4 801,60 Fosfor [mg] 633,60 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 156,70 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	podstawowa iaktozy dzienny młodzieżowy			zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 956,80 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 160,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Wapń [mg] 155,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 039,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,20 WW [Por] 16,10 Potas [mg] 2 246,00 Sód [mg] 4 808,70 Fosfor [mg] 688,00 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 183,10 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa b/fuktozy oddział dzienny młodzież			zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)				Energia [kcal] 797,70 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,00 Węglowodany ogółem [g] 114,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Wapń [mg] 163,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 034,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 1 693,80 Sód [mg] 4 800,40 Fosfor [mg] 629,10 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 155,20 Witamina D [ug] 0,10
	zupa mączna kolacja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 765,80 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 326,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,10 Wapń [mg] 1 062,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 110,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 4 216,90 Sód [mg] 10 913,30 Fosfor [mg] 2 232,70 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 416,40 Witamina D [ug] 1,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 639,70 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 814,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 039,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 4 263,70 Sód [mg] 10 449,40 Fosfor [mg] 1 711,70 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 401,40 Witamina D [ug] 1,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 484,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 331,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 793,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 000,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 33,20 Potas [mg] 4 443,60 Sód [mg] 9 923,90 Fosfor [mg] 1 769,70 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 405,60 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 551,60 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 322,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 345,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 911,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 965,90 Sód [mg] 10 921,30 Fosfor [mg] 1 581,70 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 388,20 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 416,30 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 321,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 330,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 911,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 4 219,40 Sód [mg] 10 607,50 Fosfor [mg] 1 652,70 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 399,40 Witamina D [ug] 1,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 182,20 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 273,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Wapń [mg] 265,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 778,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 27,30 Potas [mg] 3 629,50 Sód [mg] 10 130,50 Fosfor [mg] 1 372,00 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 343,00 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 561,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 521,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,20 Wapń [mg] 1 191,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 52,20 Potas [mg] 4 632,70 Sód [mg] 8 060,70 Fosfor [mg] 2 147,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 454,40 Witamina D [ug] 2,10
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 330,70 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 293,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 115,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 868,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 29,60 Potas [mg] 3 187,80 Sód [mg] 5 355,40 Fosfor [mg] 918,90 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 208,40 Witamina D [ug] 1,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 1 958,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 235,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 257,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 177,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 23,70 Potas [mg] 4 409,10 Sód [mg] 7 386,50 Fosfor [mg] 1 545,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 349,60 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						Energia [kcal] 376,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,70 Wapń [mg] 551,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 132,90 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 709,30 Sód [mg] 213,70 Fosfor [mg] 445,00 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 65,60 Witamina D [ug] 0,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 819,40 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 360,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 835,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 189,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 793,30 Sód [mg] 10 461,40 Fosfor [mg] 1 751,70 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 415,80 Witamina D [ug] 1,20
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 769,10 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 378,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 873,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 248,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 045,50 Sód [mg] 9 515,90 Fosfor [mg] 1 691,20 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 390,80 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 561,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 136,90 Węglowodany ogółem [g] 521,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,20 Wapń [mg] 1 191,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 52,20 Potas [mg] 4 632,70 Sód [mg] 8 060,70 Fosfor [mg] 2 147,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 454,40 Witamina D [ug] 2,10
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 164,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 262,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Wapń [mg] 552,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 020,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 3 461,40 Sód [mg] 9 891,30 Fosfor [mg] 1 759,80 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 337,00 Witamina D [ug] 1,00
	anoreksja Anieli	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup 20 g pomidor 50 g 50 g	drożdżowka 1 szt	krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 047,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 398,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,10 Wapń [mg] 1 142,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 226,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 395,30 Sód [mg] 10 950,30 Fosfor [mg] 2 308,90 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 434,20 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	wegietariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy b/s mietany 130 ml (GLU) kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 208,20 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 496,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 325,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 225,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 49,70 Potas [mg] 3 997,20 Sód [mg] 7 031,80 Fosfor [mg] 1 211,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 387,60 Witamina D [ug] 1,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 812,10 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 333,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 Wapń [mg] 1 069,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 148,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 267,60 Sód [mg] 10 790,60 Fosfor [mg] 2 187,10 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 409,60 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 550,10 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 324,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 1 043,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 120,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 4 122,90 Sód [mg] 10 306,90 Fosfor [mg] 2 163,30 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 403,20 Witamina D [ug] 1,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 487,50 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 292,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 232,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 780,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 29,30 Potas [mg] 3 265,80 Sód [mg] 5 660,60 Fosfor [mg] 1 100,60 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 217,40 Witamina D [ug] 1,40
	niskokaloryczna miodzięż	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 182,20 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 273,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Wapń [mg] 265,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 778,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 27,30 Potas [mg] 3 629,50 Sód [mg] 10 130,50 Fosfor [mg] 1 372,00 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 343,00 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem b/s mietany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 579,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 393,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 027,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 32,20 Potas [mg] 3 537,90 Sód [mg] 5 520,10 Fosfor [mg] 1 202,80 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 239,60 Witamina D [ug] 2,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	krupnik 400 ml (GLU , SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 3 301,30 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 122,90 Węglowodany ogółem [g] 488,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Wapń [mg] 982,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 547,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 48,70 Potas [mg] 4 271,10 Sód [mg] 8 277,40 Fosfor [mg] 2 049,80 Żelazo [mg] 14,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 389,60 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU , JAJ , MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 300 ml (GLU , SEL) kopytka z masłem 300 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU , MLE) ziemniaki 250 250 g kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 329,50 Białko ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 113,40 Węglowodany ogółem [g] 506,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 361,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 114,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 WW [Por] 50,70 Potas [mg] 4 004,10 Sód [mg] 6 720,60 Fosfor [mg] 1 050,50 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 274,20 Witamina D [ug] 2,00
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ , SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU , SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy b/śmietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 385,10 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 200,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 813,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 585,90 Sód [mg] 9 885,70 Fosfor [mg] 1 299,30 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 350,10 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-11 środa	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem -projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE) kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 237,40 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 224,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Wapń [mg] 120,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 381,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 WW [Por] 22,40 Potas [mg] 2 623,30 Sód [mg] 5 552,80 Fosfor [mg] 558,70 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 191,00 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 685,30 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 105,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 105,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 455,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 WW [Por] 10,60 Potas [mg] 2 443,90 Sód [mg] 7 396,60 Fosfor [mg] 644,30 Żelazo [mg] 4,50 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 212,20 Witamina D [ug] 0,10	
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 729,00 Białko ogółem [g] 42,00 Tłuszcz [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 115,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,80 Wapń [mg] 79,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 484,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,20 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 2 359,00 Sód [mg] 3 781,00 Fosfor [mg] 583,70 Żelazo [mg] 3,90 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 166,00 Witamina D [ug] 0,10	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 711,80 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 87,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 327,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,40 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 346,80 Sód [mg] 7 379,60 Fosfor [mg] 610,50 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 201,40 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 743,80 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 112,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Wapń [mg] 95,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 338,20 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 283,10 Sód [mg] 6 989,50 Fosfor [mg] 617,00 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 195,20 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 716,20 Białko ogółem [g] 41,20 Tłuszcz [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 111,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 80,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 315,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 265,70 Sód [mg] 6 983,90 Fosfor [mg] 606,40 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 193,70 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 743,80 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 112,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Wapń [mg] 95,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 338,20 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 283,10 Sód [mg] 6 989,50 Fosfor [mg] 617,00 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 195,20 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy b/s mietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 716,20 Białko ogółem [g] 41,20 Tłuszcz [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 111,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 80,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 315,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 265,70 Sód [mg] 6 983,90 Fosfor [mg] 606,40 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 193,70 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			krupnik 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g kalanior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)				Energia [kcal] 660,10 Białko ogółem [g] 41,40 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 91,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Wapń [mg] 93,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 336,20 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 WW [Por] 9,10 Potas [mg] 2 215,80 Sód [mg] 6 988,30 Fosfor [mg] 612,50 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 0,60 Magnez [mg] 193,70 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	zupa mleczna koloja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-12 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) mortadela 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 941,70 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 381,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 923,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 795,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 4 070,60 Sód [mg] 5 065,60 Fosfor [mg] 1 776,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 336,10 Witamina D [ug] 2,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 828,00 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 363,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 934,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 877,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 200,10 Sód [mg] 7 001,30 Fosfor [mg] 1 866,10 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 359,40 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 828,00 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 363,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Wapń [mg] 934,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 877,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 4 200,10 Sód [mg] 7 001,30 Fosfor [mg] 1 866,10 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 359,40 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 730,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 323,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Wapń [mg] 532,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 957,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 588,10 Sód [mg] 8 095,80 Fosfor [mg] 1 797,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 338,00 Witamina D [ug] 2,90
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 773,70 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 339,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Wapń [mg] 517,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 788,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 3 821,00 Sód [mg] 7 631,50 Fosfor [mg] 1 800,60 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 347,60 Witamina D [ug] 2,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kiebasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 082,70 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 225,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 424,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 783,90 Blonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 22,60 Potas [mg] 2 770,20 Sód [mg] 6 916,70 Fosfor [mg] 1 412,50 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 260,60 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 579,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 384,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 1 481,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 926,40 Blonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 239,60 Sód [mg] 3 675,90 Fosfor [mg] 1 881,10 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 288,70 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 308,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 223,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 831,70 Blonnik pokarmowy [g] 23,30 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 2 953,90 Sód [mg] 4 260,40 Fosfor [mg] 942,80 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 184,80 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-12 czwartek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml			miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 249,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 305,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 173,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 25,00 Potas [mg] 4 312,40 Sód [mg] 4 444,30 Fosfor [mg] 1 452,60 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 6,50 Magnez [mg] 321,00 Witamina D [ug] 2,70
	zupa mleczna śniadanie	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 377,10 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 547,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,10 WW [Por] 5,70 Potas [mg] 686,70 Sód [mg] 203,90 Fosfor [mg] 428,90 Żelazo [mg] 0,90 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 62,10 Witamina D [ug] 0,10	
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml			herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 007,70 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 387,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 955,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 027,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 4 729,70 Sód [mg] 7 013,30 Fosfor [mg] 1 906,10 Żelazo [mg] 13,60 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 373,80 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	niskobiałkowy/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 693,10 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 367,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Wapń [mg] 956,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 901,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 751,00 Sód [mg] 6 037,90 Fosfor [mg] 1 642,90 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 332,40 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 579,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 384,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Wapń [mg] 1 481,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 926,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 239,60 Sód [mg] 3 675,90 Fosfor [mg] 1 881,10 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 288,70 Witamina D [ug] 0,90
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150g 150 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 275,50 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 289,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Wapń [mg] 411,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 679,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 WW [Por] 28,80 Potas [mg] 2 805,10 Sód [mg] 3 668,60 Fosfor [mg] 1 258,50 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 240,10 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	anoreksja Aniela	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g	budyń 200 ml (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 131,70 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 125,00 Węglowodany ogółem [g] 407,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 739,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 767,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 40,70 Potas [mg] 3 987,40 Sód [mg] 5 264,70 Fosfor [mg] 1 803,50 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 339,20 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU , JAJ , SEL) zapiekanka z ziemniakow 250 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 202,80 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 307,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 784,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 245,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 WW [Por] 30,80 Potas [mg] 2 067,80 Sód [mg] 3 123,60 Fosfor [mg] 1 236,00 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 202,70 Witamina D [ug] 2,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 929,70 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 379,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Wapń [mg] 920,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 804,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 4 181,60 Sód [mg] 5 000,20 Fosfor [mg] 1 852,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 349,30 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) mortadela 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 941,70 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 381,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Wapń [mg] 923,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 795,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 38,20 Potas [mg] 4 070,60 Sód [mg] 5 065,60 Fosfor [mg] 1 776,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 336,10 Witamina D [ug] 2,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 597,20 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 311,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Wapń [mg] 371,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 902,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 31,30 Potas [mg] 3 137,50 Sód [mg] 5 226,50 Fosfor [mg] 1 156,80 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 203,20 Witamina D [ug] 2,40
	niskokaloryczna miodzież	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy -dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy -ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g mizzeria 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 082,70 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 225,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Wapń [mg] 424,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 783,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 WW [Por] 22,60 Potas [mg] 2 770,20 Sód [mg] 6 916,70 Fosfor [mg] 1 412,50 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 260,60 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 57 g salata -projekt 15 g	chleb bezglutenowy 30 g jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 717,40 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 315,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Wapń [mg] 473,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 986,90 Blonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 027,60 Sód [mg] 4 760,20 Fosfor [mg] 1 237,20 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 208,70 Witamina D [ug] 2,90
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 404,70 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 312,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 1 073,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 974,90 Blonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 2 804,70 Sód [mg] 4 036,30 Fosfor [mg] 1 774,10 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 264,00 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) salata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 366,60 Białko ogółem [g] 63,90 Tłuszcz [g] 62,40 Węglowodany ogółem [g] 361,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Wapń [mg] 464,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 644,10 Blonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 2 464,30 Sód [mg] 2 016,00 Fosfor [mg] 927,70 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 151,40 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g mielonka tyrolska 57 g salata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem b/s mietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) mortadela 57 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 596,00 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 320,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Wapń [mg] 280,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 651,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 32,10 Potas [mg] 3 278,10 Sód [mg] 3 389,90 Fosfor [mg] 1 189,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 259,60 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 570,90 Białko ogółem [g] 27,90 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 101,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Wapń [mg] 167,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 182,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 10,10 Potas [mg] 1 643,70 Sód [mg] 1 318,40 Fosfor [mg] 442,90 Żelazo [mg] 2,80 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 100,50 Witamina D [ug] 0,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaż 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziol owy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g mizena 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 822,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 37,30 Węglowodany ogółem [g] 94,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,50 Wapń [mg] 135,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 318,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 9,40 Potas [mg] 2 052,50 Sód [mg] 4 766,70 Fosfor [mg] 534,00 Żelazo [mg] 4,40 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 158,60 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	bezglutenowa/białkozy oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/smietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 977,60 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 128,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Wapń [mg] 105,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 423,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 12,70 Potas [mg] 2 277,80 Sód [mg] 3 178,50 Fosfor [mg] 461,60 Żelazo [mg] 6,00 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 146,80 Witamina D [ug] 1,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 013,20 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 128,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,80 Wapń [mg] 141,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 288,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 2 297,20 Sód [mg] 4 033,80 Fosfor [mg] 505,80 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 159,60 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/strączków/marchewki oddział młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 141,20 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodany ogółem [g] 153,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 135,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 234,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 WW [Por] 15,30 Potas [mg] 2 332,00 Sód [mg] 2 027,60 Fosfor [mg] 520,20 Żelazo [mg] 6,90 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 155,30 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1032,00 Białko ogółem [g] 33,60 Tłuszcz [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 137,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Wapń [mg] 105,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 241,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 2 261,80 Sód [mg] 1 105,60 Fosfor [mg] 481,20 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 141,20 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1096,90 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 46,50 Węglowodany ogółem [g] 146,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Wapń [mg] 126,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 211,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 2 295,60 Sód [mg] 2 022,00 Fosfor [mg] 503,60 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 151,90 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa jarzynowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1032,00 Białko ogółem [g] 33,60 Tłuszcz [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 137,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Wapń [mg] 105,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 241,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 WW [Por] 13,70 Potas [mg] 2 261,80 Sód [mg] 1 105,60 Fosfor [mg] 481,20 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 141,20 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g mizeria 100 g (MLE)				Energia [kcal] 889,00 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Wapń [mg] 119,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 240,90 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 WW [Por] 10,70 Potas [mg] 2 000,00 Sód [mg] 2 754,20 Fosfor [mg] 528,40 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 1,50 Magnez [mg] 149,80 Witamina D [ug] 0,70
	zupa mleczna kolacja					kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 351,30 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,50 Wapń [mg] 548,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,50 WW [Por] 5,30 Potas [mg] 740,10 Sód [mg] 204,10 Fosfor [mg] 469,40 Żelazo [mg] 1,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 72,00 Witamina D [ug] 0,10
2026-03-13 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g powidło do zupy 20 g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 961,70 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 513,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 1 056,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 WW [Por] 51,20 Potas [mg] 4 382,90 Sód [mg] 9 588,30 Fosfor [mg] 1 632,60 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 458,40 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 890,60 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 490,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 986,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 523,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 WW [Por] 48,90 Potas [mg] 3 924,00 Sód [mg] 7 827,50 Fosfor [mg] 1 434,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 368,80 Witamina D [ug] 1,70
	niskotłuszczowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami d. niskotłuszcz. -projekt 350 g jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 889,10 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 497,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Wapń [mg] 1 031,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 087,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 WW [Por] 49,70 Potas [mg] 4 180,10 Sód [mg] 5 951,90 Fosfor [mg] 1 475,90 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 368,70 Witamina D [ug] 1,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 901,20 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 376,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 1 156,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 679,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 910,30 Sód [mg] 6 508,80 Fosfor [mg] 2 044,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 461,50 Witamina D [ug] 3,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	ziemniaczana 400 ml (GLU , SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU , JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety nis kotłuszczow e 100 g szynka konserwowa 36 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 734,20 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 381,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 695,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 949,00 Blonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 4 119,90 Sód [mg] 6 675,30 Fosfor [mg] 1 771,20 Żelazo [mg] 14,30 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 450,50 Witamina D [ug] 1,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU , SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU , JAJ , MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 122,60 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 283,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 Wapń [mg] 987,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 019,90 Blonnik pokarmowy [g] 24,80 WW [Por] 28,20 Potas [mg] 2 572,20 Sód [mg] 3 593,00 Fosfor [mg] 1 290,20 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 307,60 Witamina D [ug] 0,90
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g (GLU , JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 3 192,50 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 517,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 1 173,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 588,90 Blonnik pokarmowy [g] 43,10 WW [Por] 51,70 Potas [mg] 4 289,40 Sód [mg] 9 472,20 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 454,80 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 502,90 Białko ogółem [g] 39,80 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Wapń [mg] 415,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 597,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 2 753,30 Sód [mg] 4 326,50 Fosfor [mg] 639,50 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 185,10 Witamina D [ug] 1,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 297,40 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 470,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 356,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 3 857,20 Sód [mg] 5 764,70 Fosfor [mg] 1 479,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 313,20 Witamina D [ug] 2,30
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	bogatobreszkowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g jabłko 1 szt		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 062,90 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 512,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 1 002,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 622,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 WW [Por] 51,10 Potas [mg] 4 306,20 Sód [mg] 8 224,00 Fosfor [mg] 1 463,80 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 382,30 Witamina D [ug] 1,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g schab gotowany 30 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 945,10 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 492,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Wapń [mg] 1 021,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 819,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 49,20 Potas [mg] 4 034,80 Sód [mg] 7 280,70 Fosfor [mg] 1 537,40 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 375,90 Witamina D [ug] 2,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 3 192,50 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 517,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 1 173,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 588,90 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 WW [Por] 51,70 Potas [mg] 4 289,40 Sód [mg] 9 472,20 Fosfor [mg] 1 753,60 Żelazo [mg] 15,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 454,80 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	anoreksja Milena	płatki kukurydziane na mleku 250g 250 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml makaron z jabłkami i cynamonem 300 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 324,30 Białko ogółem [g] 72,70 Tłuszcz [g] 56,00 Węglowodany ogółem [g] 413,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Wapń [mg] 737,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 WW [Por] 41,20 Potas [mg] 3 461,40 Sód [mg] 5 319,50 Fosfor [mg] 1 256,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 346,00 Witamina D [ug] 1,30
	anoreksja Aniela	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g	drożdżowka 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jarzynami dieta 300 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 982,50 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 505,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 1 226,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 415,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,80 WW [Por] 50,40 Potas [mg] 4 711,90 Sód [mg] 8 028,60 Fosfor [mg] 1 892,00 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 482,70 Witamina D [ug] 3,40
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g serek homo b/laktozy 150 g mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/smietany 100 g jajko 50 g (JAJ)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/smietany 100 g jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 704,40 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 469,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Wapń [mg] 591,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 706,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 WW [Por] 46,80 Potas [mg] 3 721,90 Sód [mg] 8 451,30 Fosfor [mg] 1 227,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 400,10 Witamina D [ug] 2,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	podstawowa młodzież	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 961,70 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 513,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 1 056,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 WW [Por] 51,20 Potas [mg] 4 382,90 Sód [mg] 9 588,30 Fosfor [mg] 1 632,60 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 458,40 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa mielona	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 961,70 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 513,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Wapń [mg] 1 056,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 WW [Por] 51,20 Potas [mg] 4 382,90 Sód [mg] 9 588,30 Fosfor [mg] 1 632,60 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 458,40 Witamina D [ug] 1,70
	bezglutenowa	płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka bezglutenowa 57 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g		Energia [kcal] 2 868,80 Białko ogółem [g] 57,10 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 464,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Wapń [mg] 950,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 448,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 46,50 Potas [mg] 3 252,30 Sód [mg] 4 896,40 Fosfor [mg] 1 028,50 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 232,80 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	niskokaloryczna młodzię	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 132,60 Białko ogółem [g] 66,80 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 285,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Wapń [mg] 623,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 762,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 28,40 Potas [mg] 2 524,10 Sód [mg] 3 341,60 Fosfor [mg] 1 089,90 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 286,40 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) szynka bezglutenowa 57 g mandarynka 150 g	chleb bezglutenowy 30 g ryba w folii z jarzynami 80 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 36 g	chleb bezglutenowy 30 g twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 791,40 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 494,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 990,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 3 241,10 Sód [mg] 4 569,60 Fosfor [mg] 1 244,10 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 6,90 Magnez [mg] 250,70 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g napój z owoców b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 897,90 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 399,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 1 251,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 724,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 210,80 Sód [mg] 7 678,60 Fosfor [mg] 2 195,00 Żelazo [mg] 18,40 Witamina B12 [ug] 11,30 Magnez [mg] 540,40 Witamina D [ug] 3,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 852,00 Białko ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 394,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Wapń [mg] 610,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 125,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 2 663,50 Sód [mg] 4 598,90 Fosfor [mg] 925,00 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 260,20 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło 80 g szynka łopatkowa 57 g mandarynka 150 g		ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka konserwowa 36 g		Energia [kcal] 2 656,90 Białko ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 462,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 521,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 699,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 WW [Por] 46,10 Potas [mg] 3 658,70 Sód [mg] 7 454,20 Fosfor [mg] 1 131,40 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 335,10 Witamina D [ug] 1,70
	vegetariańska oddział dzienny miodziężowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 173,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 227,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 333,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 363,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 WW [Por] 22,70 Potas [mg] 1 930,60 Sód [mg] 3 360,40 Fosfor [mg] 600,40 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 186,80 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 817,40 Białko ogółem [g] 36,20 Tłuszcz [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 116,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Wapń [mg] 764,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 330,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 1 319,30 Sód [mg] 1 488,20 Fosfor [mg] 638,70 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 166,60 Witamina D [ug] 0,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami bezglutenowy 300 g (JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 904,20 Białko ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 18,40 Węglowodany ogółem [g] 176,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Wapń [mg] 281,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 286,30 Błonnik pokarmowy [g] 7,20 WW [Por] 17,60 Potas [mg] 1 093,10 Sód [mg] 1 201,80 Fosfor [mg] 274,10 Żelazo [mg] 1,60 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 65,30 Witamina D [ug] 0,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 175,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 222,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Wapń [mg] 291,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 573,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 WW [Por] 22,10 Potas [mg] 1 871,40 Sód [mg] 5 349,70 Fosfor [mg] 485,20 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 156,90 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 052,60 Białko ogółem [g] 25,50 Tłuszcz [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 201,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Wapń [mg] 265,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 354,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 WW [Por] 20,10 Potas [mg] 1 379,80 Sód [mg] 3 155,30 Fosfor [mg] 417,30 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 113,70 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			ziemniaczana 300ml 300 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 052,60 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 198,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Wapń [mg] 319,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 350,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 19,80 Potas [mg] 1 411,30 Sód [mg] 3 179,30 Fosfor [mg] 454,80 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 116,70 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml makaron z jabłkami i cynamonem-pro jekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 173,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 227,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Wapń [mg] 333,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 363,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 WW [Por] 22,70 Potas [mg] 1 930,60 Sód [mg] 3 360,40 Fosfor [mg] 600,40 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 186,80 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt b/laktozy 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 173,60 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 21,90 Węglowodany ogółem [g] 224,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Wapń [mg] 387,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 358,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 WW [Por] 22,40 Potas [mg] 1 962,10 Sód [mg] 3 384,40 Fosfor [mg] 637,90 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 189,80 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE)				Energia [kcal] 830,90 Białko ogółem [g] 38,40 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 128,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Wapń [mg] 575,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 313,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 WW [Por] 12,80 Potas [mg] 1 519,20 Sód [mg] 1 598,00 Fosfor [mg] 635,30 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 213,00 Witamina D [ug] 0,40
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 783,20 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 348,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 768,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 443,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 4 022,00 Sód [mg] 6 344,00 Fosfor [mg] 1 616,60 Żelazo [mg] 16,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 328,90 Witamina D [ug] 1,60
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 548,30 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 345,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 823,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 646,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 959,30 Sód [mg] 10 345,00 Fosfor [mg] 1 672,90 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 357,00 Witamina D [ug] 3,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 719,40 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 111,10 Węglowodany ogółem [g] 335,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Wapń [mg] 777,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 323,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 559,80 Sód [mg] 6 231,10 Fosfor [mg] 1 935,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 363,00 Witamina D [ug] 5,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 611,60 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 112,40 Węglowodany ogółem [g] 341,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Wapń [mg] 415,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 719,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 3 832,10 Sód [mg] 10 893,80 Fosfor [mg] 1 571,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 354,00 Witamina D [ug] 3,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	szynka topatkowa 36g 36 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -proje kt 130 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 582,90 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 293,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Wapń [mg] 350,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 244,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 4 160,60 Sód [mg] 6 416,70 Fosfor [mg] 1 789,00 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 326,50 Witamina D [ug] 5,40
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 245,40 Białko ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 300,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 342,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 545,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 29,90 Potas [mg] 3 370,30 Sód [mg] 10 163,70 Fosfor [mg] 1 327,20 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 307,90 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 705,80 Białko ogółem [g] 76,20 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 404,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 927,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 958,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 40,50 Potas [mg] 3 915,30 Sód [mg] 8 914,70 Fosfor [mg] 1 536,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 3,20
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 410,60 Białko ogółem [g] 66,70 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 316,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Wapń [mg] 179,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 575,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 WW [Por] 31,80 Potas [mg] 2 742,80 Sód [mg] 7 825,50 Fosfor [mg] 741,30 Żelazo [mg] 7,40 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 186,80 Witamina D [ug] 2,90
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -proje kt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml		Energia [kcal] 2 172,70 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 218,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Wapń [mg] 250,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 076,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 21,90 Potas [mg] 4 503,50 Sód [mg] 3 195,30 Fosfor [mg] 1 818,30 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 372,60 Witamina D [ug] 5,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	zupa mleczna śniadanie	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)						Energia [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Wapń [mg] 561,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 112,50 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 WW [Por] 5,00 Potas [mg] 786,10 Sód [mg] 204,50 Fosfor [mg] 560,20 Żelazo [mg] 2,00 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 105,60 Witamina D [ug] 0,10
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 674,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 378,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 918,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 781,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 WW [Por] 37,90 Potas [mg] 4 854,00 Sód [mg] 10 384,00 Fosfor [mg] 1 760,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 389,40 Witamina D [ug] 3,10
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 295,20 Białko ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 313,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Wapń [mg] 346,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 537,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 31,10 Potas [mg] 3 185,50 Sód [mg] 8 616,30 Fosfor [mg] 1 190,40 Żelazo [mg] 10,70 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 288,40 Witamina D [ug] 2,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 705,80 Białko ogółem [g] 76,20 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 404,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Wapń [mg] 927,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 958,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 40,50 Potas [mg] 3 915,30 Sód [mg] 8 914,70 Fosfor [mg] 1 536,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 353,40 Witamina D [ug] 3,20
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 298,70 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 253,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Wapń [mg] 278,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 081,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 25,20 Potas [mg] 3 307,20 Sód [mg] 5 564,70 Fosfor [mg] 1 381,60 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 261,30 Witamina D [ug] 4,80
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 312,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 148,40 Węglowodany ogółem [g] 371,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,20 Wapń [mg] 920,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 236,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 4 754,90 Sód [mg] 6 573,40 Fosfor [mg] 2 173,60 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 380,70 Witamina D [ug] 5,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta ubogoresztkowa	chleb pszenny 100 g masło 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g jabłko gotowane 1 szt		zupa grysikowa 300 ml (GLU) udziec z indyka 55g 55 g ziemniaki 150g 150 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 100 g masło 10g 10 g (MLE) pasta z kurczaka dieta 50g 50 g		Energia [kcal] 1 280,20 Białko ogółem [g] 64,80 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 197,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Wapń [mg] 138,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 807,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 WW [Por] 19,70 Potas [mg] 2 671,20 Sód [mg] 6 135,70 Fosfor [mg] 885,00 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 239,10 Witamina D [ug] 0,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy b/smietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g dżem 80 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 323,80 Białko ogółem [g] 71,00 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 377,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Wapń [mg] 335,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 816,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 243,00 Sód [mg] 8 694,70 Fosfor [mg] 1 008,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 296,50 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 713,30 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 341,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 822,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 650,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 858,30 Sód [mg] 10 103,00 Fosfor [mg] 1 586,90 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 347,00 Witamina D [ug] 3,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -proje kt 130 g ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 900,60 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 128,50 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 776,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 327,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 458,90 Sód [mg] 6 377,70 Fosfor [mg] 1 849,20 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 355,90 Witamina D [ug] 5,10
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 556,00 Białko ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 125,80 Węglowodany ogółem [g] 314,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 290,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 618,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 2 842,50 Sód [mg] 7 864,60 Fosfor [mg] 924,10 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 195,00 Witamina D [ug] 3,10
	niskokaloryczna miodzież	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jablko 1 szt		Energia [kcal] 2 245,40 Białko ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 300,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 342,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 545,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 29,90 Potas [mg] 3 370,30 Sód [mg] 10 163,70 Fosfor [mg] 1 327,20 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 307,90 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g	szynka bezglutenowa 36 g	zupa jarzynowa z makaronem bezglute b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt	twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 510,70 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 302,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Wapń [mg] 232,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 596,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 30,40 Potas [mg] 2 916,30 Sód [mg] 8 192,20 Fosfor [mg] 939,90 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 199,10 Witamina D [ug] 3,10
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g	sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt	twaróg 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 432,40 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 320,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Wapń [mg] 595,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 070,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 635,60 Sód [mg] 8 861,90 Fosfor [mg] 1 529,50 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 329,30 Witamina D [ug] 3,60
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g pierś z kurczaka 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 300 ml (GLU) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 449,70 Białko ogółem [g] 56,40 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 340,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 289,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 738,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 2 785,70 Sód [mg] 9 828,20 Fosfor [mg] 913,40 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 227,00 Witamina D [ug] 2,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka konserw owa 36 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 424,30 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 320,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Wapń [mg] 187,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 315,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 WW [Por] 32,00 Potas [mg] 3 349,40 Sód [mg] 5 688,00 Fosfor [mg] 1 096,90 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 270,10 Witamina D [ug] 1,40
	zupa mleczna kolacja					ryż na mleku 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 358,10 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Wapń [mg] 544,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 1,00 WW [Por] 5,40 Potas [mg] 678,90 Sód [mg] 204,90 Fosfor [mg] 441,00 Żelazo [mg] 0,80 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 59,20 Witamina D [ug] 0,10

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
OZ - Orzechy ziemne i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy ,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,