

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 633,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 330,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 1 143,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 969,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 066,70 Sód [mg] 4 915,50 Fosfor [mg] 1 776,80 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 351,70 Witamina D [ug] 2,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 796,80 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 336,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Wapń [mg] 815,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 874,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 260,90 Sód [mg] 5 529,20 Fosfor [mg] 1 789,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 347,00 Witamina D [ug] 2,50
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 796,80 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 336,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Wapń [mg] 815,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 874,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 260,90 Sód [mg] 5 529,20 Fosfor [mg] 1 789,30 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 347,00 Witamina D [ug] 2,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 645,60 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 325,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Wapń [mg] 636,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 091,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 3 973,30 Sód [mg] 6 451,30 Fosfor [mg] 1 740,70 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 352,30 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	szynka konserwowa 36 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)		Energia [kcal] 2 620,60 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 294,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 353,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 056,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 WW [Por] 29,30 Potas [mg] 4 086,30 Sód [mg] 6 432,80 Fosfor [mg] 1 659,40 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 336,50 Witamina D [ug] 2,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 190,30 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 222,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 299,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 589,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 WW [Por] 22,20 Potas [mg] 2 866,10 Sód [mg] 3 353,70 Fosfor [mg] 1 288,80 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 231,30 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 4 szt 4 szt kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g dżem 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 194,80 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 446,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Wapń [mg] 1 622,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 775,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,40 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 5 375,90 Sód [mg] 4 230,30 Fosfor [mg] 2 187,20 Żelazo [mg] 17,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 520,10 Witamina D [ug] 1,30
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/śmietany 400 ml (JAJ) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 430,10 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 301,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 117,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 534,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 2 900,10 Sód [mg] 2 073,50 Fosfor [mg] 847,40 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 167,20 Witamina D [ug] 2,10
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 059,70 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 236,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Wapń [mg] 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 164,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 23,80 Potas [mg] 4 327,80 Sód [mg] 2 460,40 Fosfor [mg] 1 514,20 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 309,90 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	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
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (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 szynka gotowana ziołowa 57 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU , SOJ , MLE , SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 976,50 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 359,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Wapń [mg] 836,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 024,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 4 790,50 Sód [mg] 5 541,20 Fosfor [mg] 1 829,30 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 361,40 Witamina D [ug] 2,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 692,20 Białko ogółem [g] 67,80 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 358,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 321,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 044,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 2 800,90 Sód [mg] 5 414,90 Fosfor [mg] 1 003,10 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 204,70 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 4 szt 4 szt kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g dżem 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 194,80 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 446,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Wapń [mg] 1 622,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 775,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,40 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 5 375,90 Sód [mg] 4 230,30 Fosfor [mg] 2 187,20 Żelazo [mg] 17,90 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 520,10 Witamina D [ug] 1,30
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 146,40 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 267,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 649,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 854,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 3 305,30 Sód [mg] 4 445,50 Fosfor [mg] 1 313,30 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 277,50 Witamina D [ug] 2,20
	anoreksja Aniela	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	pomarańcza 250 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z kurczaka 50 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 870,40 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 372,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 Wapń [mg] 1 228,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 249,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 37,10 Potas [mg] 4 734,90 Sód [mg] 5 104,10 Fosfor [mg] 1 971,90 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 402,40 Witamina D [ug] 2,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	dieta ubogoreszkowa	herbata 250 ml chleb pszenny 100 g masło 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałata 10 g		zupa jarzynowa z ryżem/smietany 300 ml (GLU, SEL) schab gotowany 55g 55 g ziemniaki 100 g jarzyna z wody 130 g napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 250 ml chleb pszenny 100 g masło 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 1 292,70 Białko ogółem [g] 61,00 Tłuszcz [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 198,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,70 Wapń [mg] 161,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 793,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 WW [Por] 19,70 Potas [mg] 2 359,90 Sód [mg] 3 503,50 Fosfor [mg] 846,60 Żelazo [mg] 7,30 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 201,30 Witamina D [ug] 0,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 4 szt 4 szt kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g dżem 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 836,80 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 419,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Wapń [mg] 1 042,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 649,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,40 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 706,90 Sód [mg] 3 619,90 Fosfor [mg] 1 668,00 Żelazo [mg] 17,40 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 461,60 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 633,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 330,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 1 143,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 969,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 066,70 Sód [mg] 4 915,50 Fosfor [mg] 1 776,80 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 351,70 Witamina D [ug] 2,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 633,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 330,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Wapń [mg] 1 143,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 969,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 066,70 Sód [mg] 4 915,50 Fosfor [mg] 1 776,80 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 351,70 Witamina D [ug] 2,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) 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 pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 624,00 Białko ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 129,30 Węglowodany ogółem [g] 301,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Wapń [mg] 256,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 625,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 WW [Por] 30,20 Potas [mg] 3 028,80 Sód [mg] 2 558,00 Fosfor [mg] 1 048,50 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 180,20 Witamina D [ug] 2,20
	niskokaloryczna miodzież	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 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) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 190,30 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 222,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Wapń [mg] 299,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 589,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 WW [Por] 22,20 Potas [mg] 2 866,10 Sód [mg] 3 353,70 Fosfor [mg] 1 288,80 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 231,30 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g	jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/s mietany 400 ml (JAJ) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)		Energia [kcal] 2 510,80 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 288,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Wapń [mg] 155,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 946,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 29,10 Potas [mg] 3 232,20 Sód [mg] 2 909,80 Fosfor [mg] 1 083,00 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 2,80 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe 6szt 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki 4 szt 4 szt kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g ogórek świeży 50 g	twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 833,00 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 128,80 Węglowodany ogółem [g] 354,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Wapń [mg] 1 206,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 831,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,50 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 864,50 Sód [mg] 4 142,80 Fosfor [mg] 2 058,70 Żelazo [mg] 18,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 477,90 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo -ziolowy m 185 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 niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 408,60 Białko ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 338,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 223,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 973,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 34,00 Potas [mg] 2 686,60 Sód [mg] 5 442,80 Fosfor [mg] 878,00 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 198,60 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) salata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 358,50 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 301,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 643,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 837,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 3 468,30 Sód [mg] 4 772,50 Fosfor [mg] 1 417,30 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 301,00 Witamina D [ug] 2,50
	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
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) pasztecik 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 124,80 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 480,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 1 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 023,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 5 065,90 Sód [mg] 7 565,90 Fosfor [mg] 2 320,10 Żelazo [mg] 23,70 Witamina B12 [ug] 24,30 Magnez [mg] 538,20 Witamina D [ug] 11,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 341,20 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 451,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,00 Wapń [mg] 919,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 014,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 45,30 Potas [mg] 4 686,60 Sód [mg] 6 222,50 Fosfor [mg] 2 060,00 Żelazo [mg] 15,90 Witamina B12 [ug] 12,80 Magnez [mg] 422,70 Witamina D [ug] 2,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 222,60 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 451,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Wapń [mg] 913,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 882,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 WW [Por] 45,30 Potas [mg] 4 649,30 Sód [mg] 6 138,00 Fosfor [mg] 2 045,40 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 8,40 Magnez [mg] 419,60 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 914,90 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 406,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Wapń [mg] 586,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 126,10 Błonnik pokarmowy [g] 51,60 WW [Por] 40,60 Potas [mg] 4 966,90 Sód [mg] 8 258,90 Fosfor [mg] 2 235,80 Żelazo [mg] 22,10 Witamina B12 [ug] 10,70 Magnez [mg] 572,90 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt	kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 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 szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 981,80 Białko ogółem [g] 135,80 Tłuszcz [g] 128,20 Węglowodany ogółem [g] 352,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Wapń [mg] 481,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 801,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 334,70 Sód [mg] 6 849,30 Fosfor [mg] 1 950,20 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 392,90 Witamina D [ug] 2,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 278,40 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 325,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 471,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 950,40 Błonnik pokarmowy [g] 44,60 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 4 273,20 Sód [mg] 6 892,90 Fosfor [mg] 1 880,30 Żelazo [mg] 17,90 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 496,10 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) 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 do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 212,60 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 496,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 1 394,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,30 Błonnik pokarmowy [g] 48,10 WW [Por] 49,70 Potas [mg] 5 303,50 Sód [mg] 9 083,40 Fosfor [mg] 2 394,30 Żelazo [mg] 21,60 Witamina B12 [ug] 20,20 Magnez [mg] 558,00 Witamina D [ug] 11,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 866,50 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 418,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 321,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 666,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 3 390,20 Sód [mg] 4 193,50 Fosfor [mg] 1 187,30 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 243,90 Witamina D [ug] 2,10
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 2 770,10 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 139,40 Węglowodany ogółem [g] 281,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,20 Wapń [mg] 361,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 713,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 28,20 Potas [mg] 4 538,20 Sód [mg] 4 662,80 Fosfor [mg] 1 778,10 Żelazo [mg] 18,30 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 408,60 Witamina D [ug] 3,40
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g paszlet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 447,30 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 135,60 Węglowodany ogółem [g] 455,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Wapń [mg] 933,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 158,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 5 001,80 Sód [mg] 6 231,20 Fosfor [mg] 2 085,60 Żelazo [mg] 16,60 Witamina B12 [ug] 12,80 Magnez [mg] 432,30 Witamina D [ug] 2,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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] 3 188,60 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 447,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Wapń [mg] 920,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 868,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 WW [Por] 44,90 Potas [mg] 3 977,60 Sód [mg] 8 520,50 Fosfor [mg] 1 759,50 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 372,80 Witamina D [ug] 4,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) 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 do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 212,60 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 496,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Wapń [mg] 1 394,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,30 Błonnik pokarmowy [g] 48,10 WW [Por] 49,70 Potas [mg] 5 303,50 Sód [mg] 9 083,40 Fosfor [mg] 2 394,30 Żelazo [mg] 21,60 Witamina B12 [ug] 20,20 Magnez [mg] 558,00 Witamina D [ug] 11,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU , SEL) makaron 100g 100 g (GLU , JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 335,20 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 314,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 366,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 576,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 272,70 Sód [mg] 6 660,10 Fosfor [mg] 1 383,90 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 309,90 Witamina D [ug] 1,90
	dieta ubogoreszkowa	herbata 250 ml chleb pszenny 100 g masło 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony b/śmietany 300 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) makaron nitki 100g 100 g buraczki gotowane b/śmietany 75 g napój owocowy 200ml 200 ml		herbata 250 ml chleb pszenny 100 g ryba w folii z jarzynami 80 g		Energia [kcal] 1 386,90 Białko ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 206,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,40 Wapń [mg] 155,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 753,60 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 WW [Por] 20,50 Potas [mg] 2 347,70 Sód [mg] 4 595,10 Fosfor [mg] 1 059,40 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 243,70 Witamina D [ug] 0,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU , SEL) chleb 100 g (GLU) 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) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 830,30 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 465,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Wapń [mg] 799,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 969,20 Błonnik pokarmowy [g] 49,00 WW [Por] 46,40 Potas [mg] 4 708,40 Sód [mg] 8 187,00 Fosfor [mg] 1 878,30 Żelazo [mg] 21,60 Witamina B12 [ug] 17,70 Magnez [mg] 498,90 Witamina D [ug] 10,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 124,80 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 480,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 1 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 023,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 5 065,90 Sód [mg] 7 565,90 Fosfor [mg] 2 320,10 Żelazo [mg] 23,70 Witamina B12 [ug] 24,30 Magnez [mg] 538,20 Witamina D [ug] 11,00
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) paszтет 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 124,80 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 480,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 1 287,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 023,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 5 065,90 Sód [mg] 7 565,90 Fosfor [mg] 2 320,10 Żelazo [mg] 23,70 Witamina B12 [ug] 24,30 Magnez [mg] 538,20 Witamina D [ug] 11,00
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 889,80 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 422,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 336,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 3 312,70 Sód [mg] 4 433,80 Fosfor [mg] 1 183,60 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 244,20 Witamina D [ug] 2,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt	szynka bezglutenowa 36 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) 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 ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g	serek homo b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 126,40 Węglowodany ogółem [g] 357,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Wapń [mg] 315,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 665,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 577,80 Sód [mg] 4 877,90 Fosfor [mg] 1 326,20 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 254,70 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt	ser zółty 36g 36 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 911,10 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 120,00 Węglowodany ogółem [g] 385,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 1 295,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 125,60 Błonnik pokarmowy [g] 50,50 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 4 838,80 Sód [mg] 9 403,70 Fosfor [mg] 2 431,10 Żelazo [mg] 22,00 Witamina B12 [ug] 19,80 Magnez [mg] 548,30 Witamina D [ug] 11,20
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) makaron 100g 100 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 30 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 209,00 Białko ogółem [g] 73,40 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 263,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 349,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 629,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 26,50 Potas [mg] 2 666,50 Sód [mg] 8 678,60 Fosfor [mg] 988,20 Żelazo [mg] 9,40 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 220,50 Witamina D [ug] 3,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa/laktazozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 864,80 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 448,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Wapń [mg] 792,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 914,90 Błonnik pokarmowy [g] 46,50 WW [Por] 44,60 Potas [mg] 4 570,80 Sód [mg] 7 144,60 Fosfor [mg] 1 979,10 Żelazo [mg] 23,80 Witamina B12 [ug] 22,70 Magnez [mg] 489,10 Witamina D [ug] 10,90
	vegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 971,00 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 200,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Wapń [mg] 300,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 487,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 20,00 Potas [mg] 2 926,00 Sód [mg] 6 512,40 Fosfor [mg] 764,00 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 0,10 Magnez [mg] 320,50 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 921,40 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 23,60 Węglowodany ogółem [g] 160,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Wapń [mg] 274,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 319,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 WW [Por] 16,10 Potas [mg] 2 688,60 Sód [mg] 5 081,40 Fosfor [mg] 843,30 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 322,40 Witamina D [ug] 0,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
16.03.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron bezglutenowy 200 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 189,00 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 159,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,60 Wapń [mg] 150,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 945,90 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 WW [Por] 16,00 Potas [mg] 1 963,40 Sód [mg] 3 962,60 Fosfor [mg] 481,10 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 138,10 Witamina D [ug] 1,50
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 371,20 Białko ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 61,90 Węglowodany ogółem [g] 167,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Wapń [mg] 207,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 139,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 WW [Por] 16,70 Potas [mg] 2 414,10 Sód [mg] 4 250,40 Fosfor [mg] 656,70 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 184,20 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 318,90 Białko ogółem [g] 49,80 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 159,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90 Wapń [mg] 182,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 7 65,60 Błonnik pokarmowy [g] 15,40 WW [Por] 15,90 Potas [mg] 2 097,70 Sód [mg] 5 149,40 Fosfor [mg] 642,80 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 171,30 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 296,70 Białko ogółem [g] 49,60 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodany ogółem [g] 158,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Wapń [mg] 177,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 073,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,40 WW [Por] 15,80 Potas [mg] 2 134,20 Sód [mg] 3 988,70 Fosfor [mg] 612,80 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 164,30 Witamina D [ug] 1,90
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 044,00 Białko ogółem [g] 45,20 Tłuszcz [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 187,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Wapń [mg] 269,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 320,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 18,70 Potas [mg] 2 601,90 Sód [mg] 5 061,50 Fosfor [mg] 758,80 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 294,20 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1 025,60 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 186,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Wapń [mg] 259,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 305,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 WW [Por] 18,70 Potas [mg] 2 590,30 Sód [mg] 5 057,80 Fosfor [mg] 751,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 293,20 Witamina D [ug] 0,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU)				Energia [kcal] 960,20 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 166,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Wapń [mg] 267,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 318,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 16,60 Potas [mg] 2 534,60 Sód [mg] 5 060,30 Fosfor [mg] 754,30 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 0,50 Magnez [mg] 292,70 Witamina D [ug] 0,50
	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
17.03.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalanior 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 072,50 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 140,90 Węglowodany ogółem [g] 329,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 093,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 536,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 631,90 Sód [mg] 8 836,30 Fosfor [mg] 2 565,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 415,60 Witamina D [ug] 4,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 989,40 Białko ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 333,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 827,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 392,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 703,30 Sód [mg] 8 369,50 Fosfor [mg] 2 175,40 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 414,00 Witamina D [ug] 4,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 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 szynka konserwowa 57 g schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 838,40 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 327,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Wapń [mg] 817,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 608,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 801,70 Sód [mg] 5 573,20 Fosfor [mg] 2 079,00 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 394,40 Witamina D [ug] 2,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 970,20 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 132,50 Węglowodany ogółem [g] 326,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Wapń [mg] 688,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 616,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 WW [Por] 32,70 Potas [mg] 4 518,30 Sód [mg] 9 190,60 Fosfor [mg] 2 483,00 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 419,70 Witamina D [ug] 4,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 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 szynka konserwowa 57 g schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	Energia [kcal] 2 826,70 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 123,80 Węglowodany ogółem [g] 316,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 352,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 514,70 Blonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 4 561,50 Sód [mg] 6 288,00 Fosfor [mg] 1 948,00 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 382,20 Witamina D [ug] 2,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 253,10 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 221,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 Wapń [mg] 317,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 083,60 Blonnik pokarmowy [g] 21,10 WW [Por] 22,10 Potas [mg] 3 412,70 Sód [mg] 7 059,00 Fosfor [mg] 1 680,00 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 308,00 Witamina D [ug] 4,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ , MLE , GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU , JAJ , MLE) jogurt owocowy 150 ml 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 ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 111,00 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 426,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,40 Wapń [mg] 1 567,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 763,90 Blonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 833,30 Sód [mg] 7 522,20 Fosfor [mg] 2 449,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 353,80 Witamina D [ug] 3,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	bezglutenowa białkozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 619,90 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 290,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 166,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 457,80 Sód [mg] 6 008,20 Fosfor [mg] 1 304,50 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 247,80 Witamina D [ug] 4,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 331,80 Białko ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 261,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 294,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 319,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 298,10 Fosfor [mg] 1 835,70 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 353,30 Witamina D [ug] 3,30
	zupa mleczna śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 162,70 Białko ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 145,30 Węglowodany ogółem [g] 352,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Wapń [mg] 851,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 553,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 5 242,80 Sód [mg] 8 146,80 Fosfor [mg] 2 210,70 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 429,90 Witamina D [ug] 4,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 945,40 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 330,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Wapń [mg] 820,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 347,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 33,10 Potas [mg] 4 418,00 Sód [mg] 8 053,90 Fosfor [mg] 2 077,10 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 396,90 Witamina D [ug] 4,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml 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 ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 111,00 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 426,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,40 Wapń [mg] 1 567,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 763,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 833,30 Sód [mg] 7 522,20 Fosfor [mg] 2 449,10 Żelazo [mg] 15,00 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 353,80 Witamina D [ug] 3,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 150g 150 g kaleriów z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g jajko 50 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 245,00 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 236,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Wapń [mg] 289,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 792,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 WW [Por] 23,60 Potas [mg] 3 219,40 Sód [mg] 3 852,10 Fosfor [mg] 1 569,60 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 273,80 Witamina D [ug] 3,10
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g sałatka z pora b/śmietany 50 g (JAJ , GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z ryżem b/śmietany 300 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 jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkami świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 634,60 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 385,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 732,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 378,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 093,80 Sód [mg] 6 016,00 Fosfor [mg] 1 515,90 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 5,10 Magnez [mg] 278,00 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kaleriów 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 072,50 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 140,90 Węglowodany ogółem [g] 329,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 093,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 536,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 631,90 Sód [mg] 8 836,30 Fosfor [mg] 2 565,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 415,60 Witamina D [ug] 4,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) kiełbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 072,50 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 140,90 Węglowodany ogółem [g] 329,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Wapń [mg] 1 093,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 536,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 631,90 Sód [mg] 8 836,30 Fosfor [mg] 2 565,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 415,60 Witamina D [ug] 4,60
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 785,30 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 137,80 Węglowodany ogółem [g] 291,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 290,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 328,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 WW [Por] 29,30 Potas [mg] 3 641,60 Sód [mg] 6 971,70 Fosfor [mg] 1 498,60 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 265,90 Witamina D [ug] 4,40
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka bezglutenowa 36 g	zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 868,80 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 126,50 Węglowodany ogółem [g] 309,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 230,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 259,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 720,00 Sód [mg] 6 609,40 Fosfor [mg] 1 561,90 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 277,40 Witamina D [ug] 4,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ , MLE , GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ , MLE , GOR)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU , JAJ , MLE) 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 jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 121,60 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 421,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Wapń [mg] 1 262,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 851,90 Blonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 42,10 Potas [mg] 3 668,60 Sód [mg] 7 706,70 Fosfor [mg] 2 434,80 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 349,60 Witamina D [ug] 3,60
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU , MLE , SEL) leniwe pierogi 300 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 744,30 Białko ogółem [g] 70,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 384,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Wapń [mg] 322,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 105,40 Blonnik pokarmowy [g] 23,90 WW [Por] 38,50 Potas [mg] 1 764,70 Sód [mg] 2 333,90 Fosfor [mg] 930,10 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 125,10 Witamina D [ug] 2,10
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalanior 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 jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 676,20 Białko ogółem [g] 136,40 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 303,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 221,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 200,60 Blonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 934,40 Sód [mg] 7 325,80 Fosfor [mg] 1 623,50 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 342,60 Witamina D [ug] 4,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 209,90 Białko ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 191,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Wapń [mg] 449,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 507,50 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 19,20 Potas [mg] 1 436,70 Sód [mg] 1 843,70 Fosfor [mg] 801,00 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 106,80 Witamina D [ug] 0,50
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 993,70 Białko ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 96,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 100,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 391,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 9,70 Potas [mg] 2 692,30 Sód [mg] 2 819,20 Fosfor [mg] 865,30 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 184,50 Witamina D [ug] 1,60
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 g kalafior bez bułki z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 972,80 Białko ogółem [g] 62,10 Tłuszcz [g] 40,10 Węglowodany ogółem [g] 100,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,30 Wapń [mg] 82,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 410,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 WW [Por] 10,10 Potas [mg] 2 662,20 Sód [mg] 2 739,00 Fosfor [mg] 831,60 Żelazo [mg] 5,10 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 177,10 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
17.03.2026 wtorek	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 128,10 Białko ogółem [g] 65,70 Tłuszcz [g] 45,20 Węglowodany ogółem [g] 125,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 112,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 454,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 831,20 Sód [mg] 3 316,70 Fosfor [mg] 893,20 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 195,90 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 128,10 Białko ogółem [g] 65,70 Tłuszcz [g] 45,20 Węglowodany ogółem [g] 125,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Wapń [mg] 112,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 454,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 WW [Por] 12,60 Potas [mg] 2 831,20 Sód [mg] 3 316,70 Fosfor [mg] 893,20 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 195,90 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 1032,30 Białko ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 85,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 369,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 691,30 Sód [mg] 2 814,00 Fosfor [mg] 855,80 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 183,30 Witamina D [ug] 1,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 059,90 Białko ogółem [g] 63,90 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 112,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 100,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 391,90 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 708,70 Sód [mg] 2 819,60 Fosfor [mg] 866,40 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 184,80 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa pomidorowa z ryżem b/śmietany 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 032,30 Białko ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Wapń [mg] 85,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 369,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 691,30 Sód [mg] 2 814,00 Fosfor [mg] 855,80 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,20 Magnez [mg] 183,30 Witamina D [ug] 1,50
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)				Energia [kcal] 976,20 Białko ogółem [g] 63,70 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 91,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Wapń [mg] 98,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 389,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 WW [Por] 9,20 Potas [mg] 2 641,40 Sód [mg] 2 818,40 Fosfor [mg] 861,90 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 183,30 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	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
18.03.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski-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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 498,10 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 335,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 779,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 268,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 141,00 Sód [mg] 7 100,60 Fosfor [mg] 1 729,80 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 371,80 Witamina D [ug] 0,80
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata z zielona ze śmietaną 80 g (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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 409,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 329,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 783,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 390,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 3 970,80 Sód [mg] 7 871,60 Fosfor [mg] 1 651,30 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 357,70 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet 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 sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 388,80 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 337,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 861,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 928,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 WW [Por] 33,70 Potas [mg] 4 263,70 Sód [mg] 8 338,50 Fosfor [mg] 1 715,40 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 378,10 Witamina D [ug] 0,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet 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/cukru 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 502,30 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 320,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 832,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 594,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 603,10 Sód [mg] 10 250,70 Fosfor [mg] 1 723,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 363,30 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet 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 b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 476,60 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 337,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Wapń [mg] 695,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 865,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 113,50 Sód [mg] 8 723,80 Fosfor [mg] 1 698,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 376,80 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet 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/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 106,20 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 284,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Wapń [mg] 302,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 290,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 WW [Por] 28,20 Potas [mg] 3 381,80 Sód [mg] 7 690,30 Fosfor [mg] 1 305,50 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 308,50 Witamina D [ug] 0,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kalefior w sosie beszamelowym projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłek 150 g (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) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 807,80 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 129,70 Węglowodany ogółem [g] 353,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Wapń [mg] 1 710,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 547,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 3 325,30 Sód [mg] 4 699,10 Fosfor [mg] 1 792,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 355,70 Witamina D [ug] 1,20
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, 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 sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 221,50 Białko ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 299,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Wapń [mg] 121,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 495,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 WW [Por] 30,00 Potas [mg] 2 964,20 Sód [mg] 5 967,10 Fosfor [mg] 796,20 Żelazo [mg] 6,40 Witamina B12 [ug] 2,60 Magnez [mg] 199,60 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 1 862,40 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 237,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Wapń [mg] 249,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 141,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 WW [Por] 23,80 Potas [mg] 4 297,60 Sód [mg] 5 533,10 Fosfor [mg] 1 475,20 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 6,80 Magnez [mg] 325,80 Witamina D [ug] 1,60
	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
	bogatobieżniakowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -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		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 588,80 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 353,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Wapń [mg] 804,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 540,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 35,30 Potas [mg] 4 500,40 Sód [mg] 7 883,50 Fosfor [mg] 1 691,30 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 372,10 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 30 g		Energia [kcal] 2 538,50 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 815,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 453,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 34,30 Potas [mg] 4 253,00 Sód [mg] 7 526,20 Fosfor [mg] 1 721,00 Żelazo [mg] 11,20 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 374,50 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kafalor w sosie beszamelowym projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłek 150 g (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) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 807,80 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 129,70 Węglowodany ogółem [g] 353,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Wapń [mg] 1 710,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 547,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 3 325,30 Sód [mg] 4 699,10 Fosfor [mg] 1 792,90 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 355,70 Witamina D [ug] 1,20
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 112,70 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 273,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Wapń [mg] 288,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 27,10 Potas [mg] 3 479,60 Sód [mg] 6 685,00 Fosfor [mg] 1 326,30 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 305,60 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	wegietariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g nutella 50 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) zapiékanka z ziemniaków 250 g (JAJ) surówka z marchwi i jabłek 150 g (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 ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 229,10 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 327,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 780,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 776,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 32,80 Potas [mg] 2 906,40 Sód [mg] 3 619,80 Fosfor [mg] 1 200,90 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 296,90 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g mizéria 100 g (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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 498,10 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 335,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Wapń [mg] 779,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 268,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 141,00 Sód [mg] 7 100,60 Fosfor [mg] 1 729,80 Żelazo [mg] 10,10 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 371,80 Witamina D [ug] 0,80
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g mizéria 100 g (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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 410,40 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 329,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 801,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 374,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 4 139,00 Sód [mg] 8 666,00 Fosfor [mg] 1 683,60 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 374,10 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 349,30 Białko ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 294,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 225,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 237,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 29,40 Potas [mg] 2 895,70 Sód [mg] 6 592,90 Fosfor [mg] 967,10 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 204,00 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g salata zielona z sosem winegret 80 g napój owocowy b/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 57 g	chleb bezglutenowy 30 g serek homo b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 582,70 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 330,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Wapń [mg] 375,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 519,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 247,80 Sód [mg] 6 061,20 Fosfor [mg] 978,10 Żelazo [mg] 6,60 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 224,80 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kalefior w sosie beszamelowym projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłek 150 g (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) ser żółty 57 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 635,50 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 127,00 Węglowodany ogółem [g] 311,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Wapń [mg] 1 743,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 749,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 2 729,70 Sód [mg] 7 076,60 Fosfor [mg] 1 770,00 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 296,80 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy dieta 80 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 30 g		Energia [kcal] 2 531,20 Białko ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 355,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Wapń [mg] 281,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 WW [Por] 35,60 Potas [mg] 3 136,90 Sód [mg] 7 321,40 Fosfor [mg] 1 027,10 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 242,00 Witamina D [ug] 1,10
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa b/śmietany 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 081,60 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 310,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Wapń [mg] 182,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 366,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 31,00 Potas [mg] 3 590,70 Sód [mg] 6 087,60 Fosfor [mg] 1 203,20 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 3 14,90 Witamina D [ug] 0,50
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) kalefior w sosie beszamelowym projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jablek 150 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
18.03.2026 środa	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) pulpet 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/cukru 400 ml					Energia [kcal] 572,60 Białko ogółem [g] 29,50 Tłuszcz [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 93,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Wapń [mg] 106,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 376,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 WW [Por] 9,30 Potas [mg] 2 024,50 Sód [mg] 3 841,40 Fosfor [mg] 504,20 Żelazo [mg] 4,00 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 143,50 Witamina D [ug] 0,20
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ) sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z sossem winegret 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 657,80 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 109,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Wapń [mg] 68,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 398,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 WW [Por] 10,80 Potas [mg] 1 998,60 Sód [mg] 4 863,70 Fosfor [mg] 487,50 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 147,50 Witamina D [ug] 0,20	
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			rosolnik 400 ml (SEL) pulpet 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				Energia [kcal] 654,30 Białko ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 113,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Wapń [mg] 100,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 410,40 Błonnik pokarmowy [g] 8,30 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 027,90 Sód [mg] 5 063,10 Fosfor [mg] 510,30 Żelazo [mg] 4,10 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 152,60 Witamina D [ug] 0,20	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizéria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 727,90 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 115,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Wapń [mg] 103,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 254,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 211,20 Sód [mg] 3 070,70 Fosfor [mg] 583,80 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 157,90 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizéria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 688,50 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 114,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Wapń [mg] 80,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 218,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 11,40 Potas [mg] 2 163,00 Sód [mg] 2 672,60 Fosfor [mg] 565,00 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 151,40 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizéria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 727,90 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 115,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Wapń [mg] 103,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 254,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 211,20 Sód [mg] 3 070,70 Fosfor [mg] 583,80 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 157,90 Witamina D [ug] 0,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	podstawowa/kolacja dzienny młodzieżowy			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 688,50 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 114,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Wapń [mg] 80,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 218,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,20 WW [Por] 11,40 Potas [mg] 2 163,00 Sód [mg] 2 672,60 Fosfor [mg] 565,00 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 151,40 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			rosolnik 300ml 300 ml (SEL) kotlet pożarski-projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE)				Energia [kcal] 644,10 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 94,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Wapń [mg] 101,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 252,30 Błonnik pokarmowy [g] 8,30 WW [Por] 9,40 Potas [mg] 2 143,90 Sód [mg] 3 069,60 Fosfor [mg] 579,30 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 156,40 Witamina D [ug] 0,20
	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 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata z cukrem 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 884,60 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 396,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 868,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 39,70 Potas [mg] 4 196,50 Sód [mg] 8 624,90 Fosfor [mg] 1 891,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 405,60 Witamina D [ug] 3,20
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 996,90 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 383,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Wapń [mg] 875,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 748,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 459,00 Sód [mg] 8 233,30 Fosfor [mg] 1 896,20 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 411,30 Witamina D [ug] 3,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 996,90 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 383,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Wapń [mg] 875,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 748,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 459,00 Sód [mg] 8 233,30 Fosfor [mg] 1 896,20 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 411,30 Witamina D [ug] 3,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	Zalewajka dieta 400 ml (GLU , MLE , SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g 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 galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 944,90 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 124,80 Węglowodany ogółem [g] 365,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 445,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 984,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 034,20 Sód [mg] 8 803,70 Fosfor [mg] 1 813,50 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 395,60 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	Zalewajka dieta 400 ml (GLU , MLE , SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selerą drobno startą 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 911,20 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 120,10 Węglowodany ogółem [g] 368,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Wapń [mg] 478,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 628,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 WW [Por] 36,70 Potas [mg] 4 060,70 Sód [mg] 8 856,60 Fosfor [mg] 1 860,70 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 397,60 Witamina D [ug] 3,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU , MLE , SEL) sos mięsny wieprzowy-proje kt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 258,00 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 257,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Wapń [mg] 359,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 925,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 WW [Por] 25,60 Potas [mg] 3 529,80 Sód [mg] 5 840,50 Fosfor [mg] 1 415,60 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 305,20 Witamina D [ug] 2,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem biały m-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 324,30 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 451,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,50 Wapń [mg] 2 196,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 827,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 WW [Por] 45,30 Potas [mg] 4 066,80 Sód [mg] 5 401,80 Fosfor [mg] 2 482,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 8,30 Magnez [mg] 384,20 Witamina D [ug] 2,70
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g galareta wolowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 825,50 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 129,60 Węglowodany ogółem [g] 334,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Wapń [mg] 219,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 568,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 406,70 Sód [mg] 4 390,40 Fosfor [mg] 1 201,30 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 374,00 Witamina D [ug] 3,20
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 460,30 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 296,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Wapń [mg] 335,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 834,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 WW [Por] 29,70 Potas [mg] 4 554,70 Sód [mg] 6 194,10 Fosfor [mg] 1 896,80 Żelazo [mg] 17,30 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 431,70 Witamina D [ug] 2,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	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 ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3169,20 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 131,80 Węglowodany ogółem [g] 405,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60 Wapń [mg] 891,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 846,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 40,50 Potas [mg] 4 841,20 Sód [mg] 8 629,80 Fosfor [mg] 1 925,40 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 5,30 Magnez [mg] 424,80 Witamina D [ug] 3,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2996,20 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 131,50 Węglowodany ogółem [g] 374,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,70 Wapń [mg] 1 186,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 196,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 WW [Por] 37,20 Potas [mg] 4 048,50 Sód [mg] 9 025,80 Fosfor [mg] 1 871,10 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 408,00 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 222,70 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 489,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 2 087,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 787,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 WW [Por] 49,00 Potas [mg] 4 387,60 Sód [mg] 5 350,20 Fosfor [mg] 2 217,00 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 382,90 Witamina D [ug] 2,60
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 314,20 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 293,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 1 124,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 967,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 29,20 Potas [mg] 3 632,90 Sód [mg] 6 743,40 Fosfor [mg] 1 687,70 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 341,60 Witamina D [ug] 2,00
	łatwostrawna /laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 796,30 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 355,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Wapń [mg] 274,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 615,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 3 766,40 Sód [mg] 7 482,30 Fosfor [mg] 1 341,50 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 350,50 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g sałatka z pieczarek b/s mielany 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 929,30 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 428,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Wapń [mg] 1 405,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 750,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 3 636,60 Sód [mg] 4 643,40 Fosfor [mg] 1 699,40 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 313,60 Witamina D [ug] 3,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 807,60 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 377,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 868,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 196,10 Sód [mg] 8 624,80 Fosfor [mg] 1 891,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 405,60 Witamina D [ug] 3,20
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołow o-drobiow a podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 807,60 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 377,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 868,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 4 196,10 Sód [mg] 8 624,80 Fosfor [mg] 1 891,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 405,60 Witamina D [ug] 3,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	bezglutenowa		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 789,50 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 126,60 Węglowodany ogółem [g] 334,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 339,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 601,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 33,30 Potas [mg] 3 526,70 Sód [mg] 4 960,40 Fosfor [mg] 1 411,30 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 386,00 Witamina D [ug] 3,30
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 30 g jajko 50 g (JAJ)	Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g serek homo b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 3 136,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 140,80 Węglowodany ogółem [g] 366,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 250,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 692,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 364,70 Sód [mg] 5 642,20 Fosfor [mg] 1 368,60 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 386,70 Witamina D [ug] 3,90
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym cukrzyca 2 szt (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 sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 1/2szt 75 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy 55g/ 130ml 185 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU) 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) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 729,20 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 386,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Wapń [mg] 308,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 580,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 38,80 Potas [mg] 2 770,70 Sód [mg] 9 246,80 Fosfor [mg] 1 119,30 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 265,40 Witamina D [ug] 3,20
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 607,00 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 349,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 267,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 550,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 3 503,50 Sód [mg] 7 873,80 Fosfor [mg] 1 336,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 2,40 Magnez [mg] 344,80 Witamina D [ug] 3,00
	vegetariańska oddział dzienny młodziężowy			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 1 209,60 Białko ogółem [g] 46,20 Tłuszcz [g] 55,80 Węglowodany ogółem [g] 147,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90 Wapń [mg] 165,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 371,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 WW [Por] 14,70 Potas [mg] 2 360,10 Sód [mg] 5 740,90 Fosfor [mg] 738,60 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 208,30 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 1 321,10 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 62,00 Węglowodany ogółem [g] 157,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,70 Wapń [mg] 185,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,20 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 WW [Por] 15,60 Potas [mg] 2 670,40 Sód [mg] 3 838,70 Fosfor [mg] 888,20 Żelazo [mg] 9,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 331,60 Witamina D [ug] 1,60
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 1 371,90 Białko ogółem [g] 47,50 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 176,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,00 Wapń [mg] 187,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 056,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 WW [Por] 17,60 Potas [mg] 2 581,30 Sód [mg] 5 781,60 Fosfor [mg] 728,00 Żelazo [mg] 8,50 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 216,70 Witamina D [ug] 1,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 162,50 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 165,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 158,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 WW [Por] 16,60 Potas [mg] 2 272,80 Sód [mg] 5 681,50 Fosfor [mg] 698,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 162,50 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 165,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 158,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 WW [Por] 16,60 Potas [mg] 2 272,80 Sód [mg] 5 681,50 Fosfor [mg] 698,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 162,50 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 165,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 158,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 WW [Por] 16,60 Potas [mg] 2 272,80 Sód [mg] 5 681,50 Fosfor [mg] 698,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 162,50 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 165,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Wapń [mg] 158,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 028,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 WW [Por] 16,60 Potas [mg] 2 272,80 Sód [mg] 5 681,50 Fosfor [mg] 698,00 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 199,40 Witamina D [ug] 1,60
	podstawowa b. ifruktozy oddział dzienny młodzież			Zalewajka 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy-nor malne -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g				Energia [kcal] 1 078,70 Białko ogółem [g] 38,90 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodany ogółem [g] 144,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Wapń [mg] 156,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 026,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 WW [Por] 14,50 Potas [mg] 2 205,50 Sód [mg] 5 680,40 Fosfor [mg] 693,50 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 197,90 Witamina D [ug] 1,60
	zupa mączna 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3 059,30 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 479,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 210,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 424,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 3 881,20 Sód [mg] 4 644,70 Fosfor [mg] 1 927,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 391,30 Witamina D [ug] 1,20
	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3 028,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 474,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1 183,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 289,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 47,50 Potas [mg] 3 702,30 Sód [mg] 4 401,40 Fosfor [mg] 1 901,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 381,00 Witamina D [ug] 1,20
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3 028,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 474,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1 183,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 289,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 47,50 Potas [mg] 3 702,30 Sód [mg] 4 401,40 Fosfor [mg] 1 901,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 381,00 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 925,30 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 368,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 1 161,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 938,50 Blonnik pokarmowy [g] 29,40 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 4 469,20 Sód [mg] 5 880,50 Fosfor [mg] 2 581,00 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 22,00 Magnez [mg] 455,00 Witamina D [ug] 11,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem cukrzyca-nis kotl uszczowa 300 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 519,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 364,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Wapń [mg] 665,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 914,70 Blonnik pokarmowy [g] 29,60 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 651,10 Sód [mg] 5 675,00 Fosfor [mg] 1 610,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 4,40 Magnez [mg] 387,80 Witamina D [ug] 1,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 187,20 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 289,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Wapń [mg] 399,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 896,90 Blonnik pokarmowy [g] 24,50 WW [Por] 29,00 Potas [mg] 3 009,20 Sód [mg] 4 753,40 Fosfor [mg] 1 245,80 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 322,00 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	vegetariańska	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g		Energia [kcal] 3 562,90 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 613,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 2 714,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 8 897,30 Błonnik pokarmowy [g] 92,80 WW [Por] 61,30 Potas [mg] 11 254,90 Sód [mg] 4 555,10 Fosfor [mg] 2 840,90 Żelazo [mg] 63,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 638,50 Witamina D [ug] 0,80
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron bezglutenowy z piersią z kurczaka 350 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 411,90 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 342,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Wapń [mg] 125,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 360,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 2 472,90 Sód [mg] 3 033,60 Fosfor [mg] 775,10 Żelazo [mg] 5,60 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 175,20 Witamina D [ug] 1,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 2 270,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 315,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 547,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 295,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 892,30 Sód [mg] 2 484,10 Fosfor [mg] 1 777,60 Żelazo [mg] 14,90 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 362,20 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	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	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3022,80 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 469,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 967,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1332,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 46,90 Potas [mg] 3704,10 Sód [mg] 4723,20 Fosfor [mg] 1753,10 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 379,20 Witamina D [ug] 1,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 3028,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 474,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Wapń [mg] 1183,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1289,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 WW [Por] 47,50 Potas [mg] 3702,30 Sód [mg] 4401,40 Fosfor [mg] 1901,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 381,00 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g		zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy - projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g		Energia [kcal] 3 562,90 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 613,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 2 714,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 8 897,30 Błonnik pokarmowy [g] 92,80 WW [Por] 61,30 Potas [mg] 11 254,90 Sód [mg] 4 555,10 Fosfor [mg] 2 840,90 Żelazo [mg] 63,40 Witamina B12 [ug] 4,80 Magnez [mg] 638,50 Witamina D [ug] 0,80
	anoreksja Milena	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa 300 ml (GLU, SEL) ryż 150 g (SEL) sos truskawkowy - projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 268,00 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 352,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 698,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 057,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 2 965,70 Sód [mg] 3 468,90 Fosfor [mg] 1 403,00 Żelazo [mg] 9,80 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 292,70 Witamina D [ug] 1,30
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g jogurt b/laktozy 150 g		zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany b/laktozy 150 g pasta ryżowo-paprykowa 100 g		Energia [kcal] 2 960,20 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 495,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Wapń [mg] 2 152,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 9 671,10 Błonnik pokarmowy [g] 93,10 WW [Por] 49,30 Potas [mg] 10 282,20 Sód [mg] 3 951,80 Fosfor [mg] 2 074,80 Żelazo [mg] 65,40 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 576,80 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3 059,30 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 479,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 210,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 424,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 3 881,20 Sód [mg] 4 644,70 Fosfor [mg] 1 927,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 391,30 Witamina D [ug] 1,20
	podstawowa mielona	płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 3 059,30 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 479,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Wapń [mg] 1 210,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 424,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 48,10 Potas [mg] 3 881,20 Sód [mg] 4 644,70 Fosfor [mg] 1 927,50 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 391,30 Witamina D [ug] 1,20
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka bezglutenowa 57 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z kurczaka 50 g mandary nka 100 g		Energia [kcal] 2 753,30 Białko ogółem [g] 67,10 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 410,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Wapń [mg] 570,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 169,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 WW [Por] 41,30 Potas [mg] 2 542,80 Sód [mg] 3 248,10 Fosfor [mg] 1 082,60 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 188,60 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	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 gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron bezglutenowy z pierśią z kurczaka 350 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g	chleb bezglutenowy 30 g twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 731,80 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 365,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Wapń [mg] 434,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 464,00 Blonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 092,20 Sód [mg] 3 499,10 Fosfor [mg] 1 164,60 Żelazo [mg] 6,50 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 215,70 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jogurt naturalny 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 189,50 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 523,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 2 245,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 9 527,40 Blonnik pokarmowy [g] 98,00 WW [Por] 52,10 Potas [mg] 11 000,70 Sód [mg] 5 022,10 Fosfor [mg] 2 474,00 Żelazo [mg] 66,10 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 622,90 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 630,90 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 373,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Wapń [mg] 519,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 590,80 Blonnik pokarmowy [g] 28,00 WW [Por] 37,50 Potas [mg] 2 672,50 Sód [mg] 3 541,90 Fosfor [mg] 1 330,40 Żelazo [mg] 8,80 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 247,20 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, 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 pasta z kurczaka 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 695,60 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 385,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 500,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 922,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 3 676,10 Sód [mg] 4 457,10 Fosfor [mg] 1 578,80 Żelazo [mg] 14,00 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 356,70 Witamina D [ug] 1,20
	wegetariańska oddział dzienny młodziżowy			zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 052,40 Białko ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 184,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Wapń [mg] 401,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 446,70 Błonnik pokarmowy [g] 7,40 WW [Por] 18,50 Potas [mg] 1 344,10 Sód [mg] 1 935,10 Fosfor [mg] 486,80 Żelazo [mg] 2,50 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 104,20 Witamina D [ug] 0,20
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 1 062,60 Białko ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 129,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,70 Wapń [mg] 356,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 225,80 Błonnik pokarmowy [g] 10,80 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 2 128,50 Sód [mg] 2 500,60 Fosfor [mg] 962,30 Żelazo [mg] 7,80 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 196,50 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	bezglutenowa/laktozy oddział młodzieżowy			zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron bezglutenowy z piersią z kurczaka 350 g (JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 829,20 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 131,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,60 Wapń [mg] 67,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 812,70 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 WW [Por] 13,10 Potas [mg] 1 803,00 Sód [mg] 2 450,20 Fosfor [mg] 515,60 Żelazo [mg] 3,80 Witamina B12 [ug] 1,30 Magnez [mg] 126,40 Witamina D [ug] 0,40
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 206,60 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 197,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90 Wapń [mg] 393,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 589,50 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 WW [Por] 19,80 Potas [mg] 1 752,90 Sód [mg] 2 094,70 Fosfor [mg] 613,10 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 127,80 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa/strączków/marchewki oddział młodzieżowy			zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 237,00 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 202,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Wapń [mg] 419,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 725,00 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 WW [Por] 20,40 Potas [mg] 1 931,80 Sód [mg] 2 338,00 Fosfor [mg] 639,60 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 138,10 Witamina D [ug] 0,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 128,90 Białko ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 146,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,70 Wapń [mg] 356,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 226,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 14,60 Potas [mg] 2 144,90 Sód [mg] 2 501,00 Fosfor [mg] 963,40 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 196,90 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) ryż projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 237,00 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 202,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Wapń [mg] 419,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 725,00 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 WW [Por] 20,40 Potas [mg] 1 931,80 Sód [mg] 2 338,00 Fosfor [mg] 639,60 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 138,10 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 128,90 Białko ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 146,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,70 Wapń [mg] 356,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 226,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 WW [Por] 14,60 Potas [mg] 2 144,90 Sód [mg] 2 501,00 Fosfor [mg] 963,40 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 196,90 Witamina D [ug] 0,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	podstawowa b/fruktozy oddział dzienny młodzież			zupa gulaszowa 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE)				Energia [kcal] 1 075,60 Białko ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 37,60 Węglowodany ogółem [g] 130,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Wapń [mg] 381,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 359,80 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 WW [Por] 13,00 Potas [mg] 2 256,50 Sód [mg] 2 743,20 Fosfor [mg] 985,40 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 205,60 Witamina D [ug] 0,80
	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
21.03.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mortadela 57 g mortadela 36 g chrzan 20 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 910,60 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 379,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 832,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 142,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 870,00 Sód [mg] 8 494,00 Fosfor [mg] 1 773,90 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 365,00 Witamina D [ug] 4,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 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) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 946,70 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 382,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Wapń [mg] 812,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 221,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 WW [Por] 38,30 Potas [mg] 4 032,00 Sód [mg] 8 861,60 Fosfor [mg] 1 843,80 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 370,40 Witamina D [ug] 4,20
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 794,80 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 367,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 773,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 215,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 3 993,70 Sód [mg] 8 288,90 Fosfor [mg] 1 796,60 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 349,80 Witamina D [ug] 4,20
	cukrzyca	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) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 016,40 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 129,30 Węglowodany ogółem [g] 366,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 Wapń [mg] 556,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 347,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 WW [Por] 36,60 Potas [mg] 3 792,50 Sód [mg] 11 195,50 Fosfor [mg] 1 904,80 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 462,00 Witamina D [ug] 4,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	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) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 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 szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 890,90 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 378,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Wapń [mg] 612,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 044,30 Blonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 37,70 Potas [mg] 3 891,80 Sód [mg] 8 440,80 Fosfor [mg] 1 852,80 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 352,60 Witamina D [ug] 4,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200 g fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 181,30 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 266,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Wapń [mg] 304,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 622,90 Blonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 26,60 Potas [mg] 2 661,20 Sód [mg] 7 244,20 Fosfor [mg] 1 431,10 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 341,40 Witamina D [ug] 3,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 746,40 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 384,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Wapń [mg] 1 269,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,10 Blonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 719,20 Sód [mg] 6 893,00 Fosfor [mg] 1 775,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 357,40 Witamina D [ug] 5,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	bezglutenowa białkozy	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 ziemniakami bezglutenowa 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 758,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 340,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 267,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 122,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 013,50 Sód [mg] 6 825,90 Fosfor [mg] 1 184,00 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 225,80 Witamina D [ug] 4,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 375,20 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 268,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Wapń [mg] 282,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 101,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 WW [Por] 27,00 Potas [mg] 3 250,10 Sód [mg] 5 714,30 Fosfor [mg] 1 529,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina B12 [ug] 5,80 Magnez [mg] 269,50 Witamina D [ug] 4,50
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	bogatobreszkowa	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) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa -projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 128,90 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 126,20 Węglowodany ogółem [g] 407,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Wapń [mg] 839,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 360,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 4 579,50 Sód [mg] 9 257,10 Fosfor [mg] 1 958,00 Żelazo [mg] 14,80 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 417,30 Witamina D [ug] 4,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa 230 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 673,20 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 373,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 804,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 348,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 WW [Por] 37,40 Potas [mg] 3 674,20 Sód [mg] 10 238,10 Fosfor [mg] 1 745,50 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 355,70 Witamina D [ug] 4,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z serem zołym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 746,40 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 384,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Wapń [mg] 1 269,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 38,70 Potas [mg] 3 719,20 Sód [mg] 6 893,00 Fosfor [mg] 1 775,60 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 10,90 Magnez [mg] 357,40 Witamina D [ug] 5,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 267,40 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 284,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 285,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 623,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 WW [Por] 28,40 Potas [mg] 2 543,50 Sód [mg] 7 241,00 Fosfor [mg] 1 328,70 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 254,50 Witamina D [ug] 3,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 438,70 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 347,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Wapń [mg] 767,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 302,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 3 112,40 Sód [mg] 6 704,40 Fosfor [mg] 1 410,00 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 305,60 Witamina D [ug] 5,40
	podstawowa młodzież	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) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 925,20 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 376,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Wapń [mg] 809,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 139,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 37,80 Potas [mg] 3 872,00 Sód [mg] 8 651,60 Fosfor [mg] 1 831,90 Żelazo [mg] 12,60 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 363,40 Witamina D [ug] 4,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mortadela 57 g mortadela 36 g chrzan 20 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 910,60 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 379,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Wapń [mg] 832,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 142,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 3 870,00 Sód [mg] 8 494,00 Fosfor [mg] 1 773,90 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 365,00 Witamina D [ug] 4,00
	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 ziemniakami bezglutenowa 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 758,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 340,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 267,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 122,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 WW [Por] 34,10 Potas [mg] 3 013,50 Sód [mg] 6 825,90 Fosfor [mg] 1 184,00 Żelazo [mg] 8,70 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 225,80 Witamina D [ug] 4,30
	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 twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami b/s mietany 400 ml (SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 914,30 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 371,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 556,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 139,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 37,30 Potas [mg] 3 240,60 Sód [mg] 6 943,50 Fosfor [mg] 1 454,90 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 246,00 Witamina D [ug] 4,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z serem zołym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 755,50 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 384,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Wapń [mg] 1 105,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 377,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 38,60 Potas [mg] 3 581,20 Sód [mg] 7 064,90 Fosfor [mg] 1 796,50 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 10,50 Magnez [mg] 356,10 Witamina D [ug] 5,40
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa 230 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 686,30 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 382,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Wapń [mg] 271,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 247,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 2 641,20 Sód [mg] 8 883,70 Fosfor [mg] 1 105,70 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 219,50 Witamina D [ug] 4,50
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mortadela 57 g mortadela 36 g chrzan 20 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) potrawka drobiowa -projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 602,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 342,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Wapń [mg] 329,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 012,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 3 263,20 Sód [mg] 8 305,40 Fosfor [mg] 1 408,30 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 313,20 Witamina D [ug] 3,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	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
22.03.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 554,80 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 326,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 553,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 348,20 Sód [mg] 7 173,10 Fosfor [mg] 2 290,30 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 408,10 Witamina D [ug] 10,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 379,90 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 824,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 310,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 318,50 Sód [mg] 7 545,30 Fosfor [mg] 1 866,50 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 379,10 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 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 kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 355,10 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 340,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Wapń [mg] 838,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 283,20 Blonnik pokarmowy [g] 27,30 WW [Por] 34,20 Potas [mg] 4 335,30 Sód [mg] 7 550,50 Fosfor [mg] 1 876,70 Żelazo [mg] 11,10 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 380,50 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka 60g 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 607,20 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 325,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Wapń [mg] 1 101,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 550,30 Blonnik pokarmowy [g] 30,40 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 4 315,30 Sód [mg] 7 433,10 Fosfor [mg] 2 254,20 Żelazo [mg] 15,10 Witamina B12 [ug] 20,10 Magnez [mg] 410,90 Witamina D [ug] 11,20
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g	rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 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 kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 401,80 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 333,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Wapń [mg] 437,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 370,30 Blonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 201,60 Sód [mg] 7 672,30 Fosfor [mg] 1 871,30 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 3,90 Magnez [mg] 374,50 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 152,80 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 272,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Wapń [mg] 325,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 166,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 WW [Por] 27,20 Potas [mg] 3 167,10 Sód [mg] 6 877,10 Fosfor [mg] 1 430,80 Żelazo [mg] 9,90 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 301,80 Witamina D [ug] 1,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt surowka coleslaw kolorowa 100 g 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) smalczyk z fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 900,90 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 379,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 2 281,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 320,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 5 050,50 Sód [mg] 5 452,70 Fosfor [mg] 2 553,20 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 21,90 Magnez [mg] 518,00 Witamina D [ug] 10,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) 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 sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 352,40 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 311,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Wapń [mg] 167,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 152,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,40 Potas [mg] 3 038,60 Sód [mg] 4 871,10 Fosfor [mg] 878,80 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 202,00 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 049,10 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 247,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Wapń [mg] 257,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 348,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 24,80 Potas [mg] 4 274,90 Sód [mg] 4 409,30 Fosfor [mg] 1 514,10 Żelazo [mg] 11,90 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 313,70 Witamina D [ug] 1,60
	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
	bogatobieżtkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 552,20 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 361,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 840,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 408,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 36,30 Potas [mg] 4 700,70 Sód [mg] 7 941,80 Fosfor [mg] 1 895,70 Żelazo [mg] 12,00 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 392,60 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	niskobiałkowy/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, 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 z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 457,20 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 344,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 815,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 380,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 288,90 Sód [mg] 7 530,60 Fosfor [mg] 1 871,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 383,10 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) smalczyk z fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 900,90 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 379,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Wapń [mg] 2 281,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 320,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 38,00 Potas [mg] 5 050,50 Sód [mg] 5 452,70 Fosfor [mg] 2 553,20 Żelazo [mg] 18,90 Witamina B12 [ug] 21,90 Magnez [mg] 518,00 Witamina D [ug] 10,40
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 169,40 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 264,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 1 062,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 154,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 WW [Por] 26,30 Potas [mg] 3 686,80 Sód [mg] 6 757,50 Fosfor [mg] 1 886,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 19,30 Magnez [mg] 341,90 Witamina D [ug] 10,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pesto ze szpinaku 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) smalczyk z fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 645,50 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 345,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Wapń [mg] 1 659,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 133,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 4 289,20 Sód [mg] 4 446,50 Fosfor [mg] 1 979,60 Żelazo [mg] 18,20 Witamina B12 [ug] 19,30 Magnez [mg] 450,50 Witamina D [ug] 10,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserw owa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 554,80 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 326,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 553,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 348,20 Sód [mg] 7 173,10 Fosfor [mg] 2 290,30 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 408,10 Witamina D [ug] 10,70
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserw owa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 554,80 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 326,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Wapń [mg] 1 553,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 4 348,20 Sód [mg] 7 173,10 Fosfor [mg] 2 290,30 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 408,10 Witamina D [ug] 10,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) 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 sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 474,60 Białko ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 310,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 267,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 180,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 WW [Por] 31,20 Potas [mg] 3 138,60 Sód [mg] 5 346,10 Fosfor [mg] 1 053,80 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 212,00 Witamina D [ug] 1,30
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g schab gotowany 30 g	rosół z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka 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 szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g sałata -projekt 15 g	chleb bezglutenowy 30 g twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 642,80 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 332,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Wapń [mg] 236,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 339,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 3 388,80 Sód [mg] 4 939,30 Fosfor [mg] 1 159,30 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 2,30 Magnez [mg] 227,30 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) smalczyk z fasoli 100 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 889,60 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 370,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 1 885,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 377,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 4 679,00 Sód [mg] 5 600,60 Fosfor [mg] 2 493,10 Żelazo [mg] 20,50 Witamina B12 [ug] 21,50 Magnez [mg] 497,20 Witamina D [ug] 11,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 382,10 Białko ogółem [g] 78,00 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 345,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 333,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 479,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 2 989,50 Sód [mg] 7 778,40 Fosfor [mg] 1 156,30 Żelazo [mg] 7,10 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 242,30 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 290,60 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 297,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Wapń [mg] 1 058,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 131,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 WW [Por] 29,50 Potas [mg] 3 758,20 Sód [mg] 6 986,60 Fosfor [mg] 1 934,90 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 19,30 Magnez [mg] 357,80 Witamina D [ug] 10,60
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 922,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 400,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 931,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 267,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 532,00 Sód [mg] 8 440,20 Fosfor [mg] 1 781,80 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 384,90 Witamina D [ug] 2,70
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 250,50 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 418,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,40 Wapń [mg] 895,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 970,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 41,90 Potas [mg] 4 528,90 Sód [mg] 6 690,90 Fosfor [mg] 1 937,20 Żelazo [mg] 18,80 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 402,40 Witamina D [ug] 3,30
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 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 szynka łopatkowa 57 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 127,50 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 425,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Wapń [mg] 940,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 140,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 4 410,90 Sód [mg] 6 857,90 Fosfor [mg] 1 940,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 383,30 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU , 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) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indy ka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 063,10 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 143,00 Węglowodany ogółem [g] 352,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Wapń [mg] 467,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 890,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 35,20 Potas [mg] 4 069,30 Sód [mg] 7 268,00 Fosfor [mg] 1 766,80 Żelazo [mg] 18,40 Witamina B12 [ug] 13,60 Magnez [mg] 359,90 Witamina D [ug] 3,30
	cukrzyca niskotłuszczowa	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 szynkowa drobowa 36g 36 g (GLU , SOJ)	zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa a 57 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 933,20 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 127,00 Węglowodany ogółem [g] 361,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Wapń [mg] 513,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 058,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 974,10 Sód [mg] 7 456,60 Fosfor [mg] 1 782,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina B12 [ug] 4,50 Magnez [mg] 343,20 Witamina D [ug] 2,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU , 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 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g paszтет z indy ka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 262,60 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 261,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Wapń [mg] 382,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 652,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 WW [Por] 26,20 Potas [mg] 3 108,40 Sód [mg] 7 792,70 Fosfor [mg] 1 362,60 Żelazo [mg] 15,60 Witamina B12 [ug] 12,90 Magnez [mg] 286,80 Witamina D [ug] 3,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos wegetariański projekt 350 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 794,70 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 436,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 1 217,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 351,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 441,00 Sód [mg] 6 362,00 Fosfor [mg] 1 894,30 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 361,30 Witamina D [ug] 3,90
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 823,00 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 124,50 Węglowodany ogółem [g] 357,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Wapń [mg] 160,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 439,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 36,00 Potas [mg] 3 016,70 Sód [mg] 4 696,40 Fosfor [mg] 896,30 Żelazo [mg] 9,00 Witamina B12 [ug] 2,70 Magnez [mg] 197,10 Witamina D [ug] 3,00
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, 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] 2 328,00 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 248,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 258,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 521,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 WW [Por] 24,90 Potas [mg] 4 296,30 Sód [mg] 3 911,80 Fosfor [mg] 1 480,50 Żelazo [mg] 13,40 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 298,00 Witamina D [ug] 2,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	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
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 g 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3349,20 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 143,80 Węglowodany ogółem [g] 420,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Wapń [mg] 904,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 062,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 WW [Por] 42,20 Potas [mg] 4 696,70 Sód [mg] 7 084,20 Fosfor [mg] 1 952,00 Żelazo [mg] 19,20 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 411,10 Witamina D [ug] 3,30
	niskobiałkowa/potasu/sodu	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU , SEL) ziemniaki 250 g 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3160,00 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 126,20 Węglowodany ogółem [g] 417,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Wapń [mg] 889,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 899,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 WW [Por] 41,80 Potas [mg] 4 406,70 Sód [mg] 6 667,20 Fosfor [mg] 1 878,20 Żelazo [mg] 18,40 Witamina B12 [ug] 14,50 Magnez [mg] 394,10 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos wegetariański projekt 350 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 794,70 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 436,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Wapń [mg] 1 217,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 351,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 43,50 Potas [mg] 4 441,00 Sód [mg] 6 362,00 Fosfor [mg] 1 894,30 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,90 Magnez [mg] 361,30 Witamina D [ug] 3,90
	anoreksja Milena	kakao 200 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 359,80 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 335,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Wapń [mg] 579,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 445,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 WW [Por] 33,80 Potas [mg] 3 140,00 Sód [mg] 7 496,90 Fosfor [mg] 1 429,00 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 304,60 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 jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański projekt 350 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) serek homo b/laktozy 150 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 477,90 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 370,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 466,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 3 477,90 Sód [mg] 5 340,50 Fosfor [mg] 1 070,70 Żelazo [mg] 12,30 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 262,90 Witamina D [ug] 3,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 922,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 400,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 931,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 267,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 532,00 Sód [mg] 8 440,20 Fosfor [mg] 1 781,80 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 384,90 Witamina D [ug] 2,70
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 922,20 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 400,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Wapń [mg] 931,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 267,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 532,00 Sód [mg] 8 440,20 Fosfor [mg] 1 781,80 Żelazo [mg] 18,10 Witamina B12 [ug] 14,20 Magnez [mg] 384,90 Witamina D [ug] 2,70
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 831,40 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 361,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Wapń [mg] 303,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 527,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 36,40 Potas [mg] 3 179,90 Sód [mg] 4 966,80 Fosfor [mg] 1 125,90 Żelazo [mg] 9,30 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 210,30 Witamina D [ug] 3,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g szynka bezglutenowa 36 g jabłko 1 szt	chleb bezglutenowy 30 g szynka bezglutenowa 36 g	zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	chleb bezglutenowy 30 g serek homo b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 3 025,50 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 144,60 Węglowodany ogółem [g] 340,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 159,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 439,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 WW [Por] 34,40 Potas [mg] 3 104,90 Sód [mg] 5 035,30 Fosfor [mg] 962,00 Żelazo [mg] 8,90 Witamina B12 [ug] 2,90 Magnez [mg] 201,90 Witamina D [ug] 3,20
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos wegetariański projekt 350 g ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 612,70 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 365,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Wapń [mg] 1 041,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 288,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 WW [Por] 36,50 Potas [mg] 4 160,60 Sód [mg] 6 743,60 Fosfor [mg] 1 830,50 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 5,50 Magnez [mg] 333,10 Witamina D [ug] 3,90
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 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 jajko 100 g (JAJ) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 516,50 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 343,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Wapń [mg] 343,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 207,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 169,10 Sód [mg] 7 839,00 Fosfor [mg] 1 223,90 Żelazo [mg] 10,50 Witamina B12 [ug] 4,10 Magnez [mg] 264,40 Witamina D [ug] 3,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 609,90 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 350,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Wapń [mg] 300,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 079,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 3 689,00 Sód [mg] 7 988,70 Fosfor [mg] 1 168,20 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 11,50 Magnez [mg] 298,50 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański projekt 350 g ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 532,90 Białko ogółem [g] 14,30 Tłuszcz [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 117,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Wapń [mg] 167,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 399,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 2 482,70 Sód [mg] 3 161,00 Fosfor [mg] 357,10 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] Magnez [mg] 136,00 Witamina D [ug] 0,60
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml				Energia [kcal] 1 071,30 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 53,10 Węglowodany ogółem [g] 118,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10 Wapń [mg] 139,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 042,70 Błonnik pokarmowy [g] 15,20 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 2 421,20 Sód [mg] 3 509,60 Fosfor [mg] 613,00 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 168,50 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 058,40 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 49,30 Węglowodany ogółem [g] 124,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Wapń [mg] 114,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 988,20 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 WW [Por] 12,40 Potas [mg] 2 374,20 Sód [mg] 3 759,30 Fosfor [mg] 578,00 Żelazo [mg] 5,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 163,50 Witamina D [ug] 1,30
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 137,50 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodany ogółem [g] 134,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10 Wapń [mg] 140,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 043,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,40 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 437,60 Sód [mg] 3 510,00 Fosfor [mg] 614,10 Żelazo [mg] 6,20 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 168,90 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 809,20 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 116,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 176,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 340,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 440,70 Sód [mg] 5 259,30 Fosfor [mg] 458,70 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 151,40 Witamina D [ug] 0,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 764,80 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 114,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 153,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 285,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 397,50 Sód [mg] 5 558,90 Fosfor [mg] 439,10 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 150,20 Witamina D [ug] 0,60
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 809,20 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 116,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 176,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 340,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 11,50 Potas [mg] 2 440,70 Sód [mg] 5 259,30 Fosfor [mg] 458,70 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 0,90 Magnez [mg] 151,40 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa koperkowa z ryżem b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jablek 400 ml				Energia [kcal] 764,80 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 114,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Wapń [mg] 153,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 285,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,20 Potas [mg] 2 397,50 Sód [mg] 5 558,90 Fosfor [mg] 439,10 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 0,80 Magnez [mg] 150,20 Witamina D [ug] 0,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	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
24.03.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) mortadela panierow ana-pr ojekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 756,50 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 119,40 Węglowodany ogółem [g] 354,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Wapń [mg] 775,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 944,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 232,20 Sód [mg] 7 341,60 Fosfor [mg] 1 385,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 332,50 Witamina D [ug] 2,00
	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		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 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) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 672,60 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 407,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Wapń [mg] 967,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 051,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 4 885,40 Sód [mg] 7 008,30 Fosfor [mg] 1 594,20 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 392,70 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	nisko tłuszczowa	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		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i z udźcem z kurczaka i woł. nisko tłuszczowe 300 g (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) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 138,40 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 321,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Wapń [mg] 664,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 794,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 WW [Por] 32,30 Potas [mg] 3 039,70 Sód [mg] 6 293,20 Fosfor [mg] 1 373,30 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 3,30 Magnez [mg] 293,50 Witamina D [ug] 0,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g 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 kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 713,10 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 395,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Wapń [mg] 563,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 200,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 WW [Por] 39,60 Potas [mg] 4 887,60 Sód [mg] 7 024,00 Fosfor [mg] 1 808,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 6,10 Magnez [mg] 421,20 Witamina D [ug] 1,20
	cukrzyca nisko tłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami 80 g	zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i z udźcem z kurczaka i woł. nisko tłuszczowe 300 g (SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 199,20 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 314,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Wapń [mg] 266,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 981,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 31,50 Potas [mg] 3 115,50 Sód [mg] 6 520,60 Fosfor [mg] 1 600,80 Żelazo [mg] 10,80 Witamina B12 [ug] 6,20 Magnez [mg] 328,90 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 255,00 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 354,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 Wapń [mg] 436,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 918,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 WW [Por] 35,40 Potas [mg] 4 364,60 Sód [mg] 6 706,80 Fosfor [mg] 1 289,40 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 345,60 Witamina D [ug] 0,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE , GOR) sałatka wiosenna z ogórkami świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 006,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 441,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Wapń [mg] 1 410,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 649,40 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 WW [Por] 44,20 Potas [mg] 5 360,10 Sód [mg] 9 457,60 Fosfor [mg] 2 264,50 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 496,40 Witamina D [ug] 3,50
	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 ryżowa 400 ml (SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 565,90 Białko ogółem [g] 67,70 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 368,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Wapń [mg] 368,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 940,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 946,40 Sód [mg] 5 019,10 Fosfor [mg] 980,00 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 235,10 Witamina D [ug] 1,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU)		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 149,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 318,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Wapń [mg] 470,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 190,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 WW [Por] 31,90 Potas [mg] 4 888,30 Sód [mg] 4 692,90 Fosfor [mg] 1 587,50 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 349,20 Witamina D [ug] 1,50
	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
	bogatobieżniakowa	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		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 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) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 746,20 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 427,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Wapń [mg] 973,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 057,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 WW [Por] 42,80 Potas [mg] 5 099,80 Sód [mg] 7 011,50 Fosfor [mg] 1 608,60 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 397,50 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	niskobiałkowy/potasu/sodu	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 408,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Wapń [mg] 987,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 998,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 5 206,20 Sód [mg] 6 644,20 Fosfor [mg] 1 614,00 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 402,50 Witamina D [ug] 0,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 006,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 441,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Wapń [mg] 1 410,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 649,40 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 WW [Por] 44,20 Potas [mg] 5 360,10 Sód [mg] 9 457,60 Fosfor [mg] 2 264,50 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 4,30 Magnez [mg] 496,40 Witamina D [ug] 3,50
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 327,60 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 336,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 537,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 840,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 WW [Por] 33,50 Potas [mg] 4 454,20 Sód [mg] 8 914,50 Fosfor [mg] 1 189,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina B12 [ug] 2,00 Magnez [mg] 344,40 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy b/s mietany 100 ml (GLU , SEL) ziemniaki 250 250 g 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 ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 580,90 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 407,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Wapń [mg] 497,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 283,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 WW [Por] 40,80 Potas [mg] 4 524,10 Sód [mg] 8 136,20 Fosfor [mg] 1 252,50 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 400,50 Witamina D [ug] 3,10
	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 nutella 25 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 884,70 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 431,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Wapń [mg] 1 047,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 033,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 WW [Por] 43,20 Potas [mg] 5 345,90 Sód [mg] 7 187,20 Fosfor [mg] 1 669,90 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 436,40 Witamina D [ug] 1,30
	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		zupa grysikowa 400 ml (GLU , SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , SEL) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 657,60 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 411,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Wapń [mg] 995,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 038,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 WW [Por] 41,20 Potas [mg] 5 373,90 Sód [mg] 7 278,10 Fosfor [mg] 1 676,20 Żelazo [mg] 14,50 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 413,10 Witamina D [ug] 1,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	bezglutenowa						Energia [kcal] 2 553,20 Białko ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 368,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 380,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 916,00 Blonnik pokarmowy [g] 32,70 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 948,40 Sód [mg] 5 211,00 Fosfor [mg] 987,90 Żelazo [mg] 8,10 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 237,90 Witamina D [ug] 1,40
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy						Energia [kcal] 2 870,50 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 389,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Wapń [mg] 440,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 227,20 Blonnik pokarmowy [g] 35,80 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 506,10 Sód [mg] 5 193,00 Fosfor [mg] 1 493,40 Żelazo [mg] 8,60 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 301,90 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca wegetariańska						Energia [kcal] 2 801,90 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 402,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 995,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 835,10 Blonnik pokarmowy [g] 45,80 WW [Por] 40,20 Potas [mg] 5 208,00 Sód [mg] 9 683,50 Fosfor [mg] 2 396,50 Żelazo [mg] 16,50 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 467,40 Witamina D [ug] 3,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 578,40 Białko ogółem [g] 66,80 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 407,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Wapń [mg] 386,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 919,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 41,00 Potas [mg] 3 940,50 Sód [mg] 5 581,60 Fosfor [mg] 1 007,60 Żelazo [mg] 7,90 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 260,40 Witamina D [ug] 0,70
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) mortadela panierowa ana-pr ojekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 519,90 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 325,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Wapń [mg] 294,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 844,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 32,40 Potas [mg] 3 659,60 Sód [mg] 7 160,50 Fosfor [mg] 1 040,30 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 2,20 Magnez [mg] 283,70 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska oddział dzienny mbożezowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 895,50 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 171,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,60 Wapń [mg] 290,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 456,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 WW [Por] 17,20 Potas [mg] 2 837,00 Sód [mg] 6 605,70 Fosfor [mg] 560,40 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 0,10 Magnez [mg] 200,60 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 943,00 Białko ogółem [g] 36,50 Tłuszcz [g] 22,70 Węglowodany ogółem [g] 164,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Wapń [mg] 340,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 350,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 WW [Por] 16,50 Potas [mg] 2 875,10 Sód [mg] 6 656,80 Fosfor [mg] 613,20 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 209,00 Witamina D [ug] 0,20
	bezglutenowa b/laktazy oddział młodzieżowy			zupa ryżowa 400 ml (SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy b/ś mietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 035,10 Białko ogółem [g] 37,20 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 193,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Wapń [mg] 334,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 447,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 WW [Por] 19,30 Potas [mg] 2 959,50 Sód [mg] 3 632,20 Fosfor [mg] 638,70 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 190,30 Witamina D [ug] 0,20
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 027,80 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 193,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,00 Wapń [mg] 345,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 403,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 WW [Por] 19,30 Potas [mg] 2 934,00 Sód [mg] 4 301,90 Fosfor [mg] 630,40 Żelazo [mg] 5,40 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 195,90 Witamina D [ug] 0,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,30 Białko ogółem [g] 36,50 Tłuszcz [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 180,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Wapń [mg] 340,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 350,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 2 891,40 Sód [mg] 6 657,20 Fosfor [mg] 614,20 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 209,40 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 022,00 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 181,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Wapń [mg] 328,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 374,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 2 889,50 Sód [mg] 6 465,30 Fosfor [mg] 606,30 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 206,60 Witamina D [ug] 0,20
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,30 Białko ogółem [g] 36,50 Tłuszcz [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 180,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Wapń [mg] 340,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 350,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 2 891,40 Sód [mg] 6 657,20 Fosfor [mg] 614,20 Żelazo [mg] 5,20 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 209,40 Witamina D [ug] 0,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	podstawowa/laktazy dzienny młodzieżowy			zupa grysikowa 300 ml (GLU) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g sos pomidorowy b/s mietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 022,00 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 181,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Wapń [mg] 328,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 374,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 WW [Por] 18,10 Potas [mg] 2 889,50 Sód [mg] 6 465,30 Fosfor [mg] 606,30 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 206,60 Witamina D [ug] 0,20
	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
25.03.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g salatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g salatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 895,30 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 393,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Wapń [mg] 1 213,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 687,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 180,20 Sód [mg] 5 071,60 Fosfor [mg] 2 130,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 598,80 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 381,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Wapń [mg] 918,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 866,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 WW [Por] 38,10 Potas [mg] 4 143,90 Sód [mg] 7 197,50 Fosfor [mg] 1 636,20 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 374,00 Witamina D [ug] 1,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g marmolada 40g 40 g jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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 sałatka jarzynowa -dieta nis kotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 641,30 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 394,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Wapń [mg] 926,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 462,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 WW [Por] 39,40 Potas [mg] 4 460,90 Sód [mg] 7 512,60 Fosfor [mg] 1 665,50 Żelazo [mg] 11,80 Witamina B12 [ug] 4,70 Magnez [mg] 382,30 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziemisty 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 348,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Wapń [mg] 498,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 786,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 928,10 Sód [mg] 8 149,50 Fosfor [mg] 1 588,00 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 3,70 Magnez [mg] 364,90 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos pietruskowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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 sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 636,80 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 360,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 509,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 389,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 4 249,90 Sód [mg] 8 440,50 Fosfor [mg] 1 623,60 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 377,60 Witamina D [ug] 1,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruskowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 288,30 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 312,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Wapń [mg] 434,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 765,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 WW [Por] 30,90 Potas [mg] 3 656,90 Sód [mg] 7 358,60 Fosfor [mg] 1 360,50 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 3,10 Magnez [mg] 330,50 Witamina D [ug] 1,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE)		Energia [kcal] 2 533,20 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 351,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 1 075,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 760,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 3 486,00 Sód [mg] 4 270,40 Fosfor [mg] 1 704,20 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 312,90 Witamina D [ug] 3,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g 40 g jabiko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) zraz wieprzowo-drobiowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej bez śmietany 100 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 57 g		Energia [kcal] 2 413,50 Białko ogółem [g] 64,00 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 350,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Wapń [mg] 210,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 788,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 2 963,70 Sód [mg] 3 806,10 Fosfor [mg] 704,40 Żelazo [mg] 6,70 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 198,20 Witamina D [ug] 1,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU)		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 1 950,00 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 244,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Wapń [mg] 324,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 313,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 WW [Por] 24,60 Potas [mg] 4 510,20 Sód [mg] 5 045,50 Fosfor [mg] 1 706,00 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 6,30 Magnez [mg] 409,40 Witamina D [ug] 2,10
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 697,50 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 384,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Wapń [mg] 928,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 958,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 WW [Por] 38,40 Potas [mg] 4 311,70 Sód [mg] 7 590,80 Fosfor [mg] 1 650,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 382,70 Witamina D [ug] 1,50
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g		Energia [kcal] 2 868,30 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 420,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Wapń [mg] 353,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 307,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 WW [Por] 42,00 Potas [mg] 3 384,10 Sód [mg] 5 283,20 Fosfor [mg] 1 085,20 Żelazo [mg] 8,40 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 239,60 Witamina D [ug] 2,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE)		Energia [kcal] 2 533,20 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 351,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Wapń [mg] 1 075,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 760,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 35,10 Potas [mg] 3 486,00 Sód [mg] 4 270,40 Fosfor [mg] 1 704,20 Żelazo [mg] 12,40 Witamina B12 [ug] 5,40 Magnez [mg] 312,90 Witamina D [ug] 3,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 356,20 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 296,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Wapń [mg] 694,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 447,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 WW [Por] 29,50 Potas [mg] 2 888,10 Sód [mg] 2 894,90 Fosfor [mg] 1 629,90 Żelazo [mg] 11,50 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 262,00 Witamina D [ug] 2,40
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem b/smietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej b/smietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homo b/laktozy 150 g		Energia [kcal] 2 211,20 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 324,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Wapń [mg] 375,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 601,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 32,50 Potas [mg] 2 696,90 Sód [mg] 3 090,00 Fosfor [mg] 975,10 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 1,80 Magnez [mg] 242,50 Witamina D [ug] 3,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 895,30 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 393,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Wapń [mg] 1 213,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 687,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 39,30 Potas [mg] 4 180,20 Sód [mg] 5 071,60 Fosfor [mg] 2 130,50 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 4,60 Magnez [mg] 377,30 Witamina D [ug] 2,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 837,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 380,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Wapń [mg] 1 242,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 841,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 WW [Por] 38,10 Potas [mg] 4 280,10 Sód [mg] 7 602,20 Fosfor [mg] 2 158,20 Żelazo [mg] 14,10 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 399,30 Witamina D [ug] 2,30
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 400 ml (JAJ, MLE) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (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) szynka bezglutenowa 57 g		Energia [kcal] 2 460,20 Białko ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 347,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Wapń [mg] 358,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 611,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 2 953,80 Sód [mg] 4 522,80 Fosfor [mg] 927,20 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 206,60 Witamina D [ug] 1,60
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt	chleb bezglutenowy 30 g jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/śmietany 400 ml (JAJ) zraz wieprzowo-drob iowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej bez śmietany 100 g napój owocowy b/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 57 g	chleb bezglutenowy 30 g serek homo b/laktozy 150 g	Energia [kcal] 2 620,50 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 348,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Wapń [mg] 210,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 893,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 WW [Por] 34,90 Potas [mg] 2 988,80 Sód [mg] 3 873,90 Fosfor [mg] 789,80 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 2,50 Magnez [mg] 201,10 Witamina D [ug] 2,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 499,70 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 317,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Wapń [mg] 672,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 809,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 WW [Por] 31,60 Potas [mg] 3 076,70 Sód [mg] 4 631,20 Fosfor [mg] 1 601,90 Żelazo [mg] 13,80 Witamina B12 [ug] 5,00 Magnez [mg] 290,20 Witamina D [ug] 4,40
	cukrzyca z niewydolnością nerek	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ser ziamisty 150 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (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 niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 574,40 Białko ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 380,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Wapń [mg] 338,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 314,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 38,10 Potas [mg] 3 197,40 Sód [mg] 5 705,80 Fosfor [mg] 994,10 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 3,00 Magnez [mg] 232,50 Witamina D [ug] 1,40
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem b/smietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/smietany 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z porów b/smietany 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 543,10 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 369,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 366,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 415,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 570,10 Sód [mg] 4 095,20 Fosfor [mg] 1 208,30 Żelazo [mg] 12,90 Witamina B12 [ug] 2,10 Magnez [mg] 312,90 Witamina D [ug] 2,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 510,20 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 14,30 Węglowodany ogółem [g] 87,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,30 Wapń [mg] 201,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 982,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 8,70 Potas [mg] 1 537,00 Sód [mg] 1 704,60 Fosfor [mg] 446,60 Żelazo [mg] 4,50 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 110,50 Witamina D [ug] 2,00
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) zraz wieprzowo-drobiowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml				Energia [kcal] 774,60 Białko ogółem [g] 33,60 Tłuszcz [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 91,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Wapń [mg] 192,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 803,00 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 WW [Por] 9,00 Potas [mg] 2 134,90 Sód [mg] 3 407,70 Fosfor [mg] 538,00 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,60 Magnez [mg] 161,30 Witamina D [ug] 0,90
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowy b/śmietany 400 ml (JAJ) zraz wieprzowo-drobiowy -pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml (GLU, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej bez śmietany 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 790,60 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 118,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Wapń [mg] 136,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 713,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 WW [Por] 11,80 Potas [mg] 2 105,20 Sód [mg] 3 215,80 Fosfor [mg] 489,60 Żelazo [mg] 4,80 Witamina B12 [ug] 1,40 Magnez [mg] 154,40 Witamina D [ug] 0,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
25.03.2026 środa	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-diet a 100 g (JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 909,90 Białko ogółem [g] 36,40 Tłuszcz [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 122,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,80 Wapń [mg] 215,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 942,90 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 WW [Por] 12,20 Potas [mg] 2 294,70 Sód [mg] 4 773,00 Fosfor [mg] 574,40 Żelazo [mg] 5,50 Witamina B12 [ug] 1,70 Magnez [mg] 182,50 Witamina D [ug] 0,90
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 967,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 135,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 185,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 789,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 2 194,80 Sód [mg] 2 242,40 Fosfor [mg] 546,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 160,50 Witamina D [ug] 1,00	
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 968,70 Białko ogółem [g] 35,10 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 135,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 186,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 791,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 198,30 Sód [mg] 2 288,00 Fosfor [mg] 547,20 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 160,90 Witamina D [ug] 1,00	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
25.03.2026 środa	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml					Energia [kcal] 967,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 135,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 185,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 789,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 13,40 Potas [mg] 2 194,80 Sód [mg] 2 242,40 Fosfor [mg] 546,70 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 160,50 Witamina D [ug] 1,00
	podstawowa/laktocy dzienny młodzieżowy			zupa kalafiorowa z makaronem b/śmietany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej b/śmietany 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 968,70 Białko ogółem [g] 35,10 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 135,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 186,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 791,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 WW [Por] 13,50 Potas [mg] 2 198,30 Sód [mg] 2 288,00 Fosfor [mg] 547,20 Żelazo [mg] 5,30 Witamina B12 [ug] 1,10 Magnez [mg] 160,90 Witamina D [ug] 1,00	
	zupa męczna 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 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 400 ml (GLU, 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 pieczeń rzymska 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 239,10 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 160,50 Węglowodany ogółem [g] 356,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 939,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 171,50 Sód [mg] 10 155,50 Fosfor [mg] 1 924,50 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 370,60 Witamina D [ug] 2,90
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 933,20 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 130,60 Węglowodany ogółem [g] 343,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Wapń [mg] 947,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 855,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 4 837,00 Sód [mg] 9 118,10 Fosfor [mg] 2 096,70 Żelazo [mg] 16,30 Witamina B12 [ug] 14,60 Magnez [mg] 444,20 Witamina D [ug] 1,70
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 694,10 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Wapń [mg] 903,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 142,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 WW [Por] 34,70 Potas [mg] 4 810,20 Sód [mg] 9 028,80 Fosfor [mg] 2 089,60 Żelazo [mg] 11,30 Witamina B12 [ug] 5,20 Magnez [mg] 439,30 Witamina D [ug] 1,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser zółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 025,10 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 144,90 Węglowodany ogółem [g] 330,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,90 Wapń [mg] 1 006,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 957,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 WW [Por] 33,00 Potas [mg] 4 317,60 Sód [mg] 9 838,90 Fosfor [mg] 2 275,70 Żelazo [mg] 16,70 Witamina B12 [ug] 14,30 Magnez [mg] 409,70 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) 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 szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 679,70 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 333,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Wapń [mg] 478,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 063,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 WW [Por] 33,40 Potas [mg] 4 392,60 Sód [mg] 9 448,90 Fosfor [mg] 1 963,10 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 4,20 Magnez [mg] 395,70 Witamina D [ug] 1,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 272,90 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 275,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Wapń [mg] 416,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 433,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 WW [Por] 27,60 Potas [mg] 3 512,30 Sód [mg] 8 149,90 Fosfor [mg] 1 567,70 Żelazo [mg] 10,00 Witamina B12 [ug] 3,40 Magnez [mg] 331,00 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 786,60 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 178,90 Węglowodany ogółem [g] 454,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,60 Wapń [mg] 1 622,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 584,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 724,30 Sód [mg] 7 950,60 Fosfor [mg] 2 217,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 442,00 Witamina D [ug] 1,40
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		krupnik z kaszy jaglonej 400 ml (SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 387,70 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 294,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Wapń [mg] 183,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 631,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 29,70 Potas [mg] 3 392,50 Sód [mg] 9 185,80 Fosfor [mg] 1 121,60 Żelazo [mg] 9,70 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 283,30 Witamina D [ug] 2,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 1 965,60 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 238,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Wapń [mg] 238,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 289,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 WW [Por] 23,90 Potas [mg] 4 459,70 Sód [mg] 5 741,70 Fosfor [mg] 1 560,30 Żelazo [mg] 12,50 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 339,70 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	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	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3112,90 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 141,50 Węglowodany ogółem [g] 366,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 968,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 005,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 WW [Por] 36,80 Potas [mg] 5 366,60 Sód [mg] 9 130,10 Fosfor [mg] 2 136,70 Żelazo [mg] 17,50 Witamina B12 [ug] 14,60 Magnez [mg] 458,60 Witamina D [ug] 1,70
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g schab gotowany 30 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2726,00 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 359,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 373,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 459,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 252,90 Sód [mg] 6 933,50 Fosfor [mg] 1 269,20 Żelazo [mg] 6,80 Witamina B12 [ug] 3,50 Magnez [mg] 255,50 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 786,60 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 178,90 Węglowodany ogółem [g] 454,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,60 Wapń [mg] 1 622,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 584,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 45,70 Potas [mg] 3 724,30 Sód [mg] 7 950,60 Fosfor [mg] 2 217,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 442,00 Witamina D [ug] 1,40
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g paszтет z indyka 70 g (GLU, GOR) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 300 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy 185 g (GLU, MLE) ryż 200 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) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 326,40 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 280,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 396,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 173,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 WW [Por] 28,00 Potas [mg] 1 923,40 Sód [mg] 9 338,10 Fosfor [mg] 1 232,60 Żelazo [mg] 10,30 Witamina B12 [ug] 9,20 Magnez [mg] 239,30 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g nutella 50 g pomidor 50 g 50 g		krupnik 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 437,10 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 154,30 Węglowodany ogółem [g] 422,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Wapń [mg] 914,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 423,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 WW [Por] 42,40 Potas [mg] 2 824,50 Sód [mg] 6 724,50 Fosfor [mg] 1 448,90 Żelazo [mg] 11,70 Witamina B12 [ug] 3,20 Magnez [mg] 346,80 Witamina D [ug] 1,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 400 ml (GLU, 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 pieczeń rzymska 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 239,10 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 160,50 Węglowodany ogółem [g] 356,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 939,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 171,50 Sód [mg] 10 155,50 Fosfor [mg] 1 924,50 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 370,60 Witamina D [ug] 2,90
	podstawowa mielona	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 400 ml (GLU, 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 pieczeń rzymska 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 239,10 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 160,50 Węglowodany ogółem [g] 356,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Wapń [mg] 939,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 WW [Por] 35,90 Potas [mg] 3 171,50 Sód [mg] 10 155,50 Fosfor [mg] 1 924,50 Żelazo [mg] 15,70 Witamina B12 [ug] 14,70 Magnez [mg] 370,60 Witamina D [ug] 2,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 358,20 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 300,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Wapń [mg] 374,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 425,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 WW [Por] 30,30 Potas [mg] 3 499,50 Sód [mg] 7 465,30 Fosfor [mg] 1 337,10 Żelazo [mg] 7,70 Witamina B12 [ug] 3,60 Magnez [mg] 275,00 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g serek homo b/laktozy 150 g pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g twaróg 50 g 50 g (MLE)	krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g szynka bezglutenowa 36 g	Energia [kcal] 2 643,80 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 313,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Wapń [mg] 237,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,00 Blonnik pokarmowy [g] 29,50 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 565,90 Sód [mg] 9 552,40 Fosfor [mg] 1 320,30 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 3,80 Magnez [mg] 295,50 Witamina D [ug] 3,00
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	krupnik 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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 ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 3 684,00 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 183,70 Węglowodany ogółem [g] 409,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Wapń [mg] 1 681,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 812,80 Blonnik pokarmowy [g] 34,80 WW [Por] 40,90 Potas [mg] 3 008,40 Sód [mg] 8 740,40 Fosfor [mg] 2 396,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 346,10 Witamina D [ug] 2,30
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homo b/laktozy 150 g ogórek świeży 50 g		krupnik 400 ml (GLU, 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 pieczeń rzymska 57 g serek homo b/laktozy 150 g ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 135,90 Węglowodany ogółem [g] 324,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Wapń [mg] 231,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 188,30 Blonnik pokarmowy [g] 25,70 WW [Por] 32,60 Potas [mg] 2 271,70 Sód [mg] 8 929,40 Fosfor [mg] 1 155,60 Żelazo [mg] 14,40 Witamina B12 [ug] 11,20 Magnez [mg] 275,40 Witamina D [ug] 2,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	anoreksja Aniela	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g pasztet z indyka 100 g (GLU , GOR) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik 300 ml (GLU , SEL) boeuf strogonow wieprzowy 185 g (GLU , MLE) ryż 200 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) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 426,50 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 280,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Wapń [mg] 413,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 952,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 WW [Por] 28,10 Potas [mg] 2 053,90 Sód [mg] 9 624,00 Fosfor [mg] 1 306,80 Żelazo [mg] 12,10 Witamina B12 [ug] 12,50 Magnez [mg] 250,90 Witamina D [ug] 2,20
	wegetariańska oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml (GLU , SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU , JAJ , MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 596,60 Białko ogółem [g] 49,50 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 206,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,60 Wapń [mg] 311,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 853,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 WW [Por] 20,80 Potas [mg] 1 787,50 Sód [mg] 5 167,90 Fosfor [mg] 717,60 Żelazo [mg] 6,30 Witamina B12 [ug] 1,90 Magnez [mg] 169,90 Witamina D [ug] 0,60
	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU , SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	bezglutenowa/białkozy oddział młodzieżowy			krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 727,40 Białko ogółem [g] 42,10 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 115,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 112,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 951,60 Błonnik pokarmowy [g] 14,70 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 2 560,30 Sód [mg] 5 285,60 Fosfor [mg] 664,70 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 219,00 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 756,40 Białko ogółem [g] 42,00 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 124,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 118,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 951,60 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 WW [Por] 12,50 Potas [mg] 2 593,70 Sód [mg] 5 335,60 Fosfor [mg] 671,00 Żelazo [mg] 5,00 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 206,70 Witamina D [ug] 0,10
	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 128,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 80,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 372,90 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 997,60 Sód [mg] 6 782,20 Fosfor [mg] 478,20 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 119,30 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 300 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 009,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 128,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Wapń [mg] 80,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 372,90 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 997,60 Sód [mg] 6 782,20 Fosfor [mg] 478,20 Żelazo [mg] 3,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 119,30 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 049,20 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 137,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 98,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 501,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,60 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 1 111,10 Sód [mg] 6 799,60 Fosfor [mg] 513,10 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 130,50 Witamina D [ug] 1,30
	podstawowa/laktozy dzienny młodzieżowy			krupnik 400 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 049,20 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 137,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Wapń [mg] 98,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 501,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,60 WW [Por] 13,80 Potas [mg] 1 111,10 Sód [mg] 6 799,60 Fosfor [mg] 513,10 Żelazo [mg] 4,30 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 130,50 Witamina D [ug] 1,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	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
27.03.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3130,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 427,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 1 013,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 263,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 437,60 Fosfor [mg] 2 280,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 448,90 Witamina D [ug] 1,90
	łatwo strawna	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2790,10 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 398,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Wapń [mg] 986,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 747,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 698,10 Sód [mg] 5 350,00 Fosfor [mg] 1 983,00 Żelazo [mg] 11,60 Witamina B12 [ug] 8,40 Magnez [mg] 402,10 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	niskotłuszczowa	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 733,00 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 398,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Wapń [mg] 966,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 577,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 762,70 Sód [mg] 5 597,80 Fosfor [mg] 1 961,60 Żelazo [mg] 10,90 Witamina B12 [ug] 7,80 Magnez [mg] 408,10 Witamina D [ug] 1,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g 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 twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 670,30 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 347,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Wapń [mg] 717,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 689,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 721,80 Sód [mg] 6 214,40 Fosfor [mg] 1 965,30 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,90 Magnez [mg] 408,20 Witamina D [ug] 2,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g	Energia [kcal] 2 529,00 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 347,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Wapń [mg] 685,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 547,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 WW [Por] 34,60 Potas [mg] 4 705,50 Sód [mg] 6 069,40 Fosfor [mg] 1 855,10 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 398,60 Witamina D [ug] 1,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 220,80 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 284,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Wapń [mg] 444,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 662,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 WW [Por] 28,30 Potas [mg] 3 714,50 Sód [mg] 5 076,70 Fosfor [mg] 1 586,20 Żelazo [mg] 10,60 Witamina B12 [ug] 6,70 Magnez [mg] 327,90 Witamina D [ug] 1,80
	vegetariańska	grysik na mleku 500 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU , JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 130,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 427,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 1 013,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 263,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 437,60 Fosfor [mg] 2 280,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 448,90 Witamina D [ug] 1,90
	bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g serek homo b/laktozy 150 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 321,20 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 346,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Wapń [mg] 282,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 598,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 3 554,90 Sód [mg] 3 260,30 Fosfor [mg] 1 079,00 Żelazo [mg] 7,50 Witamina B12 [ug] 5,60 Magnez [mg] 243,70 Witamina D [ug] 1,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU)		Energia [kcal] 1 909,00 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 65,40 Węglowodany ogółem [g] 246,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Wapń [mg] 278,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 688,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 WW [Por] 24,70 Potas [mg] 5 036,00 Sód [mg] 3 766,20 Fosfor [mg] 1 654,90 Żelazo [mg] 13,90 Witamina B12 [ug] 9,00 Magnez [mg] 377,80 Witamina D [ug] 1,80
	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
	bogatobieżniowa	gryzik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g salatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 969,80 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 422,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Wapń [mg] 1 007,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 897,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 WW [Por] 42,30 Potas [mg] 5 227,70 Sód [mg] 5 361,90 Fosfor [mg] 2 023,10 Żelazo [mg] 12,80 Witamina B12 [ug] 8,40 Magnez [mg] 416,50 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	niskobiałkowy/potasu/sodu	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 729,30 Białko ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 397,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 393,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 610,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 39,80 Potas [mg] 3 494,40 Sód [mg] 3 975,10 Fosfor [mg] 1 263,30 Żelazo [mg] 7,00 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 253,90 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 130,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 427,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 1 013,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 263,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 437,60 Fosfor [mg] 2 280,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 448,90 Witamina D [ug] 1,90
	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150g 150 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 380,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 318,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10 Wapń [mg] 426,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 927,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 545,60 Sód [mg] 2 200,80 Fosfor [mg] 1 658,80 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 310,50 Witamina D [ug] 1,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	anoreksja Aniela	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150g 150 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 380,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 318,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10 Wapń [mg] 426,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 927,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 WW [Por] 31,70 Potas [mg] 3 545,60 Sód [mg] 2 200,80 Fosfor [mg] 1 658,80 Żelazo [mg] 10,40 Witamina B12 [ug] 8,20 Magnez [mg] 310,50 Witamina D [ug] 1,80
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 704,50 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 392,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Wapń [mg] 372,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 430,20 Sód [mg] 2 761,90 Fosfor [mg] 1 690,70 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 381,60 Witamina D [ug] 1,70
	podstawowa młodzież	gryzik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 130,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 427,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 1 013,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 263,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 437,60 Fosfor [mg] 2 280,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 448,90 Witamina D [ug] 1,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	podstawowa mielona	grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 130,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 427,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Wapń [mg] 1 013,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 263,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 42,70 Potas [mg] 5 002,50 Sód [mg] 3 437,60 Fosfor [mg] 2 280,20 Żelazo [mg] 13,20 Witamina B12 [ug] 10,00 Magnez [mg] 448,90 Witamina D [ug] 1,90
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 522,60 Białko ogółem [g] 75,10 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 361,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Wapń [mg] 394,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 641,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 WW [Por] 36,10 Potas [mg] 3 781,80 Sód [mg] 3 976,30 Fosfor [mg] 1 274,50 Żelazo [mg] 7,60 Witamina B12 [ug] 6,60 Magnez [mg] 257,80 Witamina D [ug] 1,80
	cukrzyca bezglutenowa b/laktozy	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt jajko 50 g (JAJ)	chleb bezglutenowy 30 g jogurt b/laktozy 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb bezglutenowy 30 g szynka bezglutenowa 36 g	Energia [kcal] 2 636,40 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 368,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Wapń [mg] 563,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 764,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 WW [Por] 37,00 Potas [mg] 4 221,40 Sód [mg] 3 770,50 Fosfor [mg] 1 447,30 Żelazo [mg] 9,60 Witamina B12 [ug] 7,40 Magnez [mg] 285,20 Witamina D [ug] 2,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g	zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 968,00 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 393,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Wapń [mg] 755,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 316,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 943,50 Sód [mg] 3 635,70 Fosfor [mg] 2 203,60 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 9,80 Magnez [mg] 438,10 Witamina D [ug] 2,80
	podstawowa białkozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 704,50 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 392,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Wapń [mg] 372,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 WW [Por] 39,10 Potas [mg] 4 430,20 Sód [mg] 2 761,90 Fosfor [mg] 1 690,70 Żelazo [mg] 12,70 Witamina B12 [ug] 7,30 Magnez [mg] 381,60 Witamina D [ug] 1,70
	wegetariańska oddział dzienny młodziężowy			zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml				

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	cukrzyca oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml				Energia [kcal] 624,20 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 113,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Wapń [mg] 128,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 989,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 WW [Por] 11,30 Potas [mg] 2 809,40 Sód [mg] 3 115,20 Fosfor [mg] 685,10 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 201,50 Witamina D [ug] 0,40
	bezglutenowa b/laktozy oddział młodzieżowy			krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 250 g bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 727,40 Białko ogółem [g] 42,10 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 115,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Wapń [mg] 112,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 951,60 Błonnik pokarmowy [g] 14,70 WW [Por] 11,60 Potas [mg] 2 560,30 Sód [mg] 5 285,60 Fosfor [mg] 664,70 Żelazo [mg] 5,70 Witamina B12 [ug] 1,00 Magnez [mg] 219,00 Witamina D [ug] 0,10
	łatwostrawna oddział dzienny młodzieżowy			zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 690,50 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 129,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Wapń [mg] 129,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 989,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,80 WW [Por] 12,90 Potas [mg] 2 825,80 Sód [mg] 3 115,60 Fosfor [mg] 686,20 Żelazo [mg] 4,70 Witamina B12 [ug] 4,00 Magnez [mg] 201,80 Witamina D [ug] 0,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	podstawowa/strączków/marchewki dzienny młodzieżowy			zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 145,60 Białko ogółem [g] 54,50 Tłuszcz [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 171,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Wapń [mg] 202,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 642,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 WW [Por] 17,00 Potas [mg] 3 558,60 Sód [mg] 1 621,80 Fosfor [mg] 1 034,20 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 273,20 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa/strączków/laktozy dzienny młodzieżowy			zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 145,60 Białko ogółem [g] 54,50 Tłuszcz [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 171,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Wapń [mg] 202,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 642,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 WW [Por] 17,00 Potas [mg] 3 558,60 Sód [mg] 1 621,80 Fosfor [mg] 1 034,20 Żelazo [mg] 7,20 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 273,20 Witamina D [ug] 0,50
	podstawowa oddział dzienny młodzieżowy			zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 064,70 Białko ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 152,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Wapń [mg] 173,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 558,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 WW [Por] 15,10 Potas [mg] 3 153,10 Sód [mg] 1 217,70 Fosfor [mg] 950,20 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 237,90 Witamina D [ug] 0,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	podstawowa/laktazy dzienny młodzieżowy			zupa warszawska z ziemniakami 300 ml (GLU) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 1 064,70 Białko ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 152,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Wapń [mg] 173,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 558,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 WW [Por] 15,10 Potas [mg] 3 153,10 Sód [mg] 1 217,70 Fosfor [mg] 950,20 Żelazo [mg] 6,10 Witamina B12 [ug] 5,70 Magnez [mg] 237,90 Witamina D [ug] 0,50
	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
28.03.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) 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 konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 073,00 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 125,60 Węglowodany ogółem [g] 399,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,20 Wapń [mg] 1 191,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 191,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 306,70 Sód [mg] 9 433,20 Fosfor [mg] 2 237,50 Żelazo [mg] 16,20 Witamina B12 [ug] 21,10 Magnez [mg] 438,80 Witamina D [ug] 11,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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 ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowana naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 027,50 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 117,10 Węglowodany ogółem [g] 399,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Wapń [mg] 890,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 732,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 688,70 Sód [mg] 10 197,50 Fosfor [mg] 2 295,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 476,20 Witamina D [ug] 2,80
	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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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 ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowana naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 3 002,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 399,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,30 Wapń [mg] 903,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 706,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 WW [Por] 40,10 Potas [mg] 4 705,50 Sód [mg] 9 037,20 Fosfor [mg] 2 305,90 Żelazo [mg] 14,60 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 468,90 Witamina D [ug] 2,80
	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) szynka konserwowa 36 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 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) serek homogenizowana naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 037,70 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 390,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Wapń [mg] 754,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 470,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 39,00 Potas [mg] 4 401,90 Sód [mg] 10 862,90 Fosfor [mg] 2 310,20 Żelazo [mg] 18,60 Witamina B12 [ug] 20,90 Magnez [mg] 446,90 Witamina D [ug] 12,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	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		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z s selera drobno starta 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 699,80 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 355,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Wapń [mg] 422,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 605,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 WW [Por] 35,50 Potas [mg] 4 116,50 Sód [mg] 8 855,80 Fosfor [mg] 1 960,10 Żelazo [mg] 14,20 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 419,70 Witamina D [ug] 2,80
	niskokaloryczna	chleb 120 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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) surówka z s selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 261,40 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 256,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Wapń [mg] 361,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 431,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 WW [Por] 25,80 Potas [mg] 3 334,60 Sód [mg] 6 852,20 Fosfor [mg] 1 714,80 Żelazo [mg] 11,40 Witamina B12 [ug] 7,50 Magnez [mg] 328,50 Witamina D [ug] 2,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) surówka z s selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 034,00 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 416,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 1 830,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 4 569,70 Sód [mg] 7 532,90 Fosfor [mg] 2 959,80 Żelazo [mg] 18,40 Witamina B12 [ug] 37,40 Magnez [mg] 442,00 Witamina D [ug] 20,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	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 szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera 100 g (MLE) 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 serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 856,30 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 126,40 Węglowodany ogółem [g] 344,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Wapń [mg] 199,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 399,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 WW [Por] 34,50 Potas [mg] 3 473,10 Sód [mg] 4 937,30 Fosfor [mg] 1 501,20 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 411,60 Witamina D [ug] 2,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE)		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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 drobiem 500 ml (MLE)		Energia [kcal] 2 547,00 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 284,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Wapń [mg] 308,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 707,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 WW [Por] 28,60 Potas [mg] 4 118,10 Sód [mg] 6 074,70 Fosfor [mg] 1 622,80 Żelazo [mg] 15,50 Witamina B12 [ug] 6,40 Magnez [mg] 354,60 Witamina D [ug] 2,90
	zupa mleczna śniadanie	makaron na mleku 500 ml (GLU, JAJ, MLE)						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	bogatobreszkowa	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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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 ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 207,20 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 127,90 Węglowodany ogółem [g] 422,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,10 Wapń [mg] 911,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 882,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 WW [Por] 42,60 Potas [mg] 5 218,30 Sód [mg] 10 209,40 Fosfor [mg] 2 336,00 Żelazo [mg] 15,80 Witamina B12 [ug] 9,10 Magnez [mg] 490,60 Witamina D [ug] 2,80
	niskobiałkowa/potasu/sodu	chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb niskobiałkowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 885,60 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 397,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Wapń [mg] 293,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 066,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 40,00 Potas [mg] 2 824,00 Sód [mg] 6 615,10 Fosfor [mg] 1 505,50 Żelazo [mg] 8,20 Witamina B12 [ug] 7,20 Magnez [mg] 265,80 Witamina D [ug] 2,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 350 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 konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 034,00 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 416,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10 Wapń [mg] 1 830,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 WW [Por] 41,70 Potas [mg] 4 569,70 Sód [mg] 7 532,90 Fosfor [mg] 2 959,80 Żelazo [mg] 18,40 Witamina B12 [ug] 37,40 Magnez [mg] 442,00 Witamina D [ug] 20,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	anoreksja Milena	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z s selera 100 g (MLE) 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 363,80 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 307,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 381,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 305,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 30,70 Potas [mg] 3 308,30 Sód [mg] 8 276,90 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 363,00 Witamina D [ug] 1,90
	anoreksja Aniela	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z s selera 100 g (MLE) 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 serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 363,80 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 307,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Wapń [mg] 381,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 305,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 WW [Por] 30,70 Potas [mg] 3 308,30 Sód [mg] 8 276,90 Fosfor [mg] 1 740,00 Żelazo [mg] 11,00 Witamina B12 [ug] 7,00 Magnez [mg] 363,00 Witamina D [ug] 1,90
	wegetariańska b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homo b/laktozy 150 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU , SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g (GLU) surówka z s selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 678,10 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 389,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Wapń [mg] 827,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 127,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 WW [Por] 38,90 Potas [mg] 3 777,90 Sód [mg] 4 963,70 Fosfor [mg] 1 808,90 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 33,70 Magnez [mg] 347,60 Witamina D [ug] 20,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	podstawowa młodzież	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) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) 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 konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 034,10 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 122,10 Węglowodany ogółem [g] 397,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50 Wapń [mg] 1 179,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 193,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 39,90 Potas [mg] 4 421,50 Sód [mg] 9 557,60 Fosfor [mg] 2 335,80 Żelazo [mg] 16,80 Witamina B12 [ug] 21,60 Magnez [mg] 443,90 Witamina D [ug] 11,90
	podstawowa mielona	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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 konserw a rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 121,20 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 401,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,40 Wapń [mg] 1 187,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 507,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 WW [Por] 40,30 Potas [mg] 4 497,00 Sód [mg] 10 347,50 Fosfor [mg] 2 318,80 Żelazo [mg] 16,90 Witamina B12 [ug] 21,40 Magnez [mg] 457,70 Witamina D [ug] 11,80
	bezglutenowa	chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g szynka bezglutenowa 57 g szynka bezglutenowa 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera 100 g (MLE) 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 859,10 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 127,10 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Wapń [mg] 354,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 590,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 WW [Por] 34,80 Potas [mg] 3 651,30 Sód [mg] 6 484,50 Fosfor [mg] 1 729,40 Żelazo [mg] 10,20 Witamina B12 [ug] 7,10 Magnez [mg] 441,30 Witamina D [ug] 2,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 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		zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb bezglutenowy 150 g masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 790,10 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 126,30 Węglowodany ogółem [g] 327,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Wapń [mg] 198,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 399,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 WW [Por] 32,90 Potas [mg] 3 456,70 Sód [mg] 4 936,90 Fosfor [mg] 1 500,10 Żelazo [mg] 9,50 Witamina B12 [ug] 6,00 Magnez [mg] 411,20 Witamina D [ug] 2,30
	cukrzyca wegetariańska	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 642,80 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 350,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Wapń [mg] 1 352,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 497,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 WW [Por] 35,00 Potas [mg] 4 172,20 Sód [mg] 7 351,20 Fosfor [mg] 2 620,40 Żelazo [mg] 18,00 Witamina B12 [ug] 35,80 Magnez [mg] 395,10 Witamina D [ug] 20,70
	podstawowa b/laktozy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) 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 konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) serek homo b/laktozy 150 g jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 833,50 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 368,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Wapń [mg] 555,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 901,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 WW [Por] 36,90 Potas [mg] 3 555,90 Sód [mg] 7 705,00 Fosfor [mg] 1 664,60 Żelazo [mg] 15,20 Witamina B12 [ug] 18,40 Magnez [mg] 360,30 Witamina D [ug] 11,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	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

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,
MIE - Mięczaki i pochodne,