

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.03.2026 niedziela

|            |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| podstawowa |                 | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |                                                   | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml         |                                                                    | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt              | kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 639,10<br>Białko ogółem [g] 108,20<br>Tłuszcz [g] 106,90<br>suma cukrów prostych [g] 60,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>Sód [mg] 3 152,00 |
|            | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |                                                   | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml         |                                                                    | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt     |                                                     | Energia [kcal] 2 607,40<br>Białko ogółem [g] 110,60<br>Tłuszcz [g] 102,30<br>suma cukrów prostych [g] 60,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>Sód [mg] 3 189,90 |
|            | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                            |                                                   | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml         |                                                                    | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt     |                                                     | Energia [kcal] 2 393,10<br>Białko ogółem [g] 113,90<br>Tłuszcz [g] 80,70<br>suma cukrów prostych [g] 57,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>Sód [mg] 3 053,00  |
|            | cukrzyca        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                            | chleb 30 g (GLU)<br>ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt |                                                     | Energia [kcal] 2 715,70<br>Białko ogółem [g] 114,80<br>Tłuszcz [g] 115,50<br>suma cukrów prostych [g] 19,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,70<br>Sód [mg] 3 775,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.03.2026 niedziela

|                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niskokaloryczna |  | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                              |              | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 150 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt                                                |               | Energia [kcal] 2 068,40<br>Białko ogółem [g] 100,10<br>Tłuszcz [g] 72,70<br>suma cukrów prostych [g] 17,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,70<br>Sód [mg] 2 859,90  |
| wegetariańska   |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                         |              | zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>budyń 200 ml (MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml                                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>dżem 80 g<br>jabłko 1 szt                                                                                       |               | Energia [kcal] 3 257,40<br>Białko ogółem [g] 93,30<br>Tłuszcz [g] 127,00<br>suma cukrów prostych [g] 141,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,20<br>Sód [mg] 2 885,20 |
| dieta miksowana |  | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)                                                                                                                                                                |              | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml         |              | miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)                                                                                                                                                                                |               | Energia [kcal] 1 802,20<br>Białko ogółem [g] 99,30<br>Tłuszcz [g] 69,70<br>suma cukrów prostych [g] 24,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,60<br>Sód [mg] 536,70     |
| bogatobreszkowa |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml         |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 2 759,40<br>Białko ogółem [g] 111,80<br>Tłuszcz [g] 112,90<br>suma cukrów prostych [g] 64,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,30<br>Sód [mg] 3 584,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.03.2026 niedziela    | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                         |              | zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>budyń 200 ml (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>dżem 80 g<br>jabłko 1 szt                                   |                                                    | Energia [kcal] 3 257,40<br>Białko ogółem [g] 93,30<br>Tłuszcz [g] 127,00<br>suma cukrów prostych [g] 141,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,20<br>Sód [mg] 2 885,20 |
|                         | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |              | rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt |                                                    | Energia [kcal] 2 607,40<br>Białko ogółem [g] 110,60<br>Tłuszcz [g] 102,30<br>suma cukrów prostych [g] 60,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>Sód [mg] 3 189,90 |
| 02.03.2026 poniedziałek | podstawowa                        |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>ogórek kiszony 50 g                            |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>spaghetti z mięsem wołowo-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g  | kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 901,50<br>Białko ogółem [g] 113,10<br>Tłuszcz [g] 122,40<br>suma cukrów prostych [g] 42,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,30<br>Sód [mg] 3 538,60 |
|                         | łatwo strawna                     |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>sałata -projekt 15 g                         |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL)<br>sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g  |                                                    | Energia [kcal] 2 722,00<br>Białko ogółem [g] 108,30<br>Tłuszcz [g] 119,20<br>suma cukrów prostych [g] 45,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,80<br>Sód [mg] 2 930,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.03.2026 poniedziałek | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g      |                                                                    | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron nitki gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos wołowo-pomido rowy gotowany projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml         |                                                                               | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 546,80<br>Białko ogółem [g] 114,20<br>Tłuszcz [g] 99,00<br>suma cukrów prostych [g] 44,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,40<br>Sód [mg] 4 932,10  |
|                         | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g                                                                     | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron spaghetti gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>sos wołowo-pomido rowy gotowany projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g             |               | Energia [kcal] 2 849,60<br>Białko ogółem [g] 112,30<br>Tłuszcz [g] 124,80<br>suma cukrów prostych [g] 29,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,20<br>Sód [mg] 3 462,10 |
|                         | niskokaloryczna | chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g                                                                     |                                                                    | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron spaghetti gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>sos wołowo-pomido rowy gotowany projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |                                                                               | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 10g 10 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pasta z jajek 50g 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g             |               | Energia [kcal] 2 213,00<br>Białko ogółem [g] 90,80<br>Tłuszcz [g] 95,80<br>suma cukrów prostych [g] 19,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,00<br>Sód [mg] 2 513,60   |
|                         | vegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g |                                                                    | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>spaghetti w egetariańskie-pilotaz 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                         |                                                                               | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                       |               | Energia [kcal] 3 074,80<br>Białko ogółem [g] 109,10<br>Tłuszcz [g] 131,80<br>suma cukrów prostych [g] 54,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,40<br>Sód [mg] 4 789,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                   |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.03.2026 poniedziałek | dieta miksowana                   |  |  | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                                     |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL)<br>sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                                                            |               | Energia [kcal] 2 102,30<br>Białko ogółem [g] 107,90<br>Tłuszcz [g] 96,80<br>suma cukrów prostych [g] 15,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,90<br>Sód [mg] 524,20    |
|                         | bogobreszkowa                     |  |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>sałata -projekt 15 g<br>jabłko 1 szt          |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL)<br>sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 881,10<br>Białko ogółem [g] 109,90<br>Tłuszcz [g] 130,00<br>suma cukrów prostych [g] 49,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,60<br>Sód [mg] 2 940,70 |
|                         | wegetariańska oddział młodzieżowy |  |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL)<br>sałata -projekt 15 g |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>spaghetti w wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>pasta z jajek 100 g (JAJ)<br>jogurt naturalny 150 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                              |               | Energia [kcal] 3 074,80<br>Białko ogółem [g] 109,10<br>Tłuszcz [g] 131,80<br>suma cukrów prostych [g] 54,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,40<br>Sód [mg] 4 789,10 |
|                         | podstawowa młodzież               |  |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>ogórek kiszony 50 g                             |              | zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>spaghetti z miesem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)<br>pomidor 50 g 50 g                                        |               | Energia [kcal] 2 901,40<br>Białko ogółem [g] 113,10<br>Tłuszcz [g] 122,40<br>suma cukrów prostych [g] 42,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,30<br>Sód [mg] 3 538,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.03.2026 wtorek | podstawowa      |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sardynki w pomidorach 120 g (RYB)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g |              | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>mizeria 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>mielonka tyrolska 57 g<br>mielonka tyrolska 36 g<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g                                             | kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 670,40<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 120,80<br>suma cukrów prostych [g] 35,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,30<br>Sód [mg] 4 153,60 |
|                   | łatwo strawna   |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>dżem 80 g<br>jabłko 1 szt             |              | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |                                                     | Energia [kcal] 2 558,80<br>Białko ogółem [g] 92,80<br>Tłuszcz [g] 95,10<br>suma cukrów prostych [g] 89,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>Sód [mg] 2 761,70   |
|                   | niskotłuszczowa |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>dżem 80 g<br>jabłko gotowane 1 szt    |              | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |                                                     | Energia [kcal] 2 540,00<br>Białko ogółem [g] 93,60<br>Tłuszcz [g] 92,10<br>suma cukrów prostych [g] 90,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>Sód [mg] 2 773,20   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.03.2026 wtorek | cukrzyca        |  | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sardynki w pomidorach 120 g (RYB)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g                                   | chleb 30 g (GLU)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU)<br>ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 679,10<br>Białko ogółem [g] 119,70<br>Tłuszcz [g] 120,40<br>suma cukrów prostych [g] 14,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,10<br>Sód [mg] 3 890,70 |
|                   | niskokaloryczna |  | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>ogórek świeży 50 g    |                                                        | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml  |                                                   | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 150,10<br>Białko ogółem [g] 85,70<br>Tłuszcz [g] 90,50<br>suma cukrów prostych [g] 15,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,40<br>Sód [mg] 2 923,30   |
|                   | wegetariańska   |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sardynki w pomidorach 120 g (RYB)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g |                                                        | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                             |                                                   | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g                                                             |               | Energia [kcal] 3 158,10<br>Białko ogółem [g] 133,80<br>Tłuszcz [g] 127,40<br>suma cukrów prostych [g] 66,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,90<br>Sód [mg] 2 728,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.03.2026 wtorek | dieta miksowana                   | miksowana<br>krupnik z<br>wołowiną 500<br>ml (GLU, SEL)                                                                                                                                        |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem<br>gotowana 400<br>ml (GLU, MLE)<br>pulpet<br>wieprzowo-drob-<br>iowy gotowany<br>dieta projekt<br>100 g (JAJ,<br>SEL)<br>sos pomidorowy<br>gotowany 100<br>ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki<br>gotowane 250 g<br>marchewka<br>duszona 130 g<br>(GLU)<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                     |              | miksowana<br>ryżowa z<br>drobiem 500 ml<br>(MLE, SEL)                                                                                                                                                                                               |               | Energia [kcal] 1<br>836,00<br>Białko ogółem [g]<br>94,80<br>Tłuszcz [g] 71,70<br>suma cukrów<br>prostych [g] 10,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 35,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 23,00<br>Sód [mg] 569,00     |
|                   | bogatoresztkowa                   | kawa zbożowa<br>450 ml (GLU,<br>MLE)<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>szynka<br>łopatkowa 57 g<br>(GLU, SOJ,<br>SEL, GOR)<br>dżem 80 g<br>jabłko 1 szt                |              | zupa jarzynowa<br>z makaronem<br>gotowana 400<br>ml (GLU, JAJ,<br>MLE)<br>pulpet<br>wieprzowo-drob-<br>iowy gotowany<br>dieta projekt<br>100 g (JAJ,<br>SEL)<br>sos pomidorowy<br>gotowany 100<br>ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki<br>gotowane 250 g<br>sałata zielona<br>ze śmietaną 80<br>g (MLE)<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 57 g<br>(GLU, SOJ,<br>SEL)<br>kielbasa<br>szynkowa<br>drobiowa 36 g<br>(GLU, SOJ,<br>SEL)<br>sałatka<br>wiosenna z<br>pomidorami 100<br>g |               | Energia [kcal] 2<br>570,50<br>Białko ogółem [g]<br>94,40<br>Tłuszcz [g] 95,80<br>suma cukrów<br>prostych [g] 89,90<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 43,50<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,50<br>Sód [mg] 2 767,20   |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa<br>450 ml (GLU,<br>MLE)<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>sardynki w<br>pomidorach 120<br>g (RYB)<br>ser żółty 36g 36<br>g (MLE)<br>ogórek świeży<br>50 g |              | zupa jarzynowa<br>z ryżem<br>gotowana 400<br>ml (GLU, MLE)<br>leniwe<br>pierogi-pilotaż<br>350 g (GLU,<br>JAJ, MLE)<br>koktajl z<br>maślanki i<br>owoców 250 ml<br>(MLE)<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                                                                                                                      |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g<br>(MLE)<br>sałatka<br>wiosenna z<br>ogórkiem<br>świeżym 100 g                                                                           |               | Energia [kcal] 3<br>158,10<br>Białko ogółem [g]<br>133,80<br>Tłuszcz [g] 127,40<br>suma cukrów<br>prostych [g] 66,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 53,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 22,90<br>Sód [mg] 2 728,50 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.03.2026 wtorek | podstawowa młodzież |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sardynki w pomidorach 120 g (RYB)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>ogórek świeży 50 g                         |              | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE)<br>kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>mizeria 100 g (MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |                                                    | Energia [kcal] 2 612,30<br>Białko ogółem [g] 113,20<br>Tłuszcz [g] 112,80<br>suma cukrów prostych [g] 34,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,30<br>Sód [mg] 3 881,50 |
|                   |                     |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>boeuf stroganow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE)<br>ryż gotowany 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                       | kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 915,20<br>Białko ogółem [g] 108,70<br>Tłuszcz [g] 135,70<br>suma cukrów prostych [g] 43,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,40<br>Sód [mg] 2 738,20 |
|                   |                     |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g  |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                       |                                                    | Energia [kcal] 3 173,10<br>Białko ogółem [g] 124,00<br>Tłuszcz [g] 152,10<br>suma cukrów prostych [g] 43,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,90<br>Sód [mg] 4 547,80 |
| 04.03.2026 środa  | podstawowa          |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g  |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                |                                                    | Energia [kcal] 3 006,90<br>Białko ogółem [g] 119,20<br>Tłuszcz [g] 138,40<br>suma cukrów prostych [g] 44,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,00<br>Sód [mg] 4 059,00 |
|                   |                     |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g  |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                |                                                    | Energia [kcal] 3 006,90<br>Białko ogółem [g] 119,20<br>Tłuszcz [g] 138,40<br>suma cukrów prostych [g] 44,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,00<br>Sód [mg] 4 059,00 |
|                   |                     |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g  |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                |                                                    | Energia [kcal] 3 006,90<br>Białko ogółem [g] 119,20<br>Tłuszcz [g] 138,40<br>suma cukrów prostych [g] 44,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,00<br>Sód [mg] 4 059,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                 | Śniadanie                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                 | Kolacja                                                                                                                                                              | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.03.2026 środa | cukrzyca        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twarożek z cebulką<br>czerwona 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU)<br>sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż brązowy gotowany 200 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml | chleb 30 g (GLU)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet 50 g (GLU, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                     |               | Energia [kcal] 3 266,00<br>Białko ogółem [g] 128,10<br>Tłuszcz [g] 159,70<br>suma cukrów prostych [g] 21,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,30<br>Sód [mg] 4 515,60 |
|                  | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twarożek z cebulką<br>czerwona 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |                                                             | selerowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL)<br>ryż brązowy 100 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml                          |                                              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                |               | Energia [kcal] 2 300,90<br>Białko ogółem [g] 87,60<br>Tłuszcz [g] 118,20<br>suma cukrów prostych [g] 16,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,60<br>Sód [mg] 5 337,70  |
|                  | wegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twarożek z cebulką<br>czerwona 100 g (MLE)<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50 g |                                                             | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ)<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                |                                              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 594,40<br>Białko ogółem [g] 99,90<br>Tłuszcz [g] 108,30<br>suma cukrów prostych [g] 53,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,80<br>Sód [mg] 2 380,70  |
|                  | dieta miksowana | miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                                                          |                                                             | selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                       |                                              | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                  |               | Energia [kcal] 2 476,40<br>Białko ogółem [g] 113,50<br>Tłuszcz [g] 128,50<br>suma cukrów prostych [g] 11,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>Sód [mg] 1 492,10 |

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026*
**KUCHNIA OGÓLNA**

|                     |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.03.2026 środa    | bogobrzętkowa                     |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg z koperkiem świeżym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż gotowany 200 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |                                                              | Energia [kcal] 3 325,10<br>Białko ogółem [g] 125,10<br>Tłuszcz [g] 162,80<br>suma cukrów prostych [g] 47,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>Sód [mg] 4 942,50 |
|                     | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50 g                                                           |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet wegetariański pieczony 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                            |                                                              | Energia [kcal] 2 594,40<br>Białko ogółem [g] 99,90<br>Tłuszcz [g] 108,30<br>suma cukrów prostych [g] 53,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,80<br>Sód [mg] 2 380,70  |
|                     | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z cebulką czerwoną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                |              | selerowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ryż gotowany 200 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                      |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet 50 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                                    |                                                              | Energia [kcal] 2 915,10<br>Białko ogółem [g] 108,70<br>Tłuszcz [g] 135,70<br>suma cukrów prostych [g] 43,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,40<br>Sód [mg] 2 738,10 |
| 05.03.2026 czwartek | podstawowa                        |  | kakao 450 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>mandarynka 150 g                                     |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>gołąbki b/ zawijania podstawowa projekt 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pieczarkowy gotowany 130 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>schab gotowany 30 g ( <b>SEL</b> )<br>ogórek kiszony 50 g                                     | kanapki na posiełek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 927,00<br>Białko ogółem [g] 103,40<br>Tłuszcz [g] 123,70<br>suma cukrów prostych [g] 51,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,80<br>Sód [mg] 4 556,60 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                          | Kolacja                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.03.2026 czwartek | łatwo strawna   | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>mandarynka 150 g |                                                     | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |                                                       | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>schab gotowany 30 g (SEL)<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 662,40<br>Białko ogółem [g] 113,70<br>Tłuszcz [g] 107,30<br>suma cukrów prostych [g] 53,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 3 146,80 |
|                     | niskotłuszczowa | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>mandarynka 150 g |                                                     | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka duszona 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |                                                       | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>schab gotowany 30 g (SEL)<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 662,40<br>Białko ogółem [g] 113,70<br>Tłuszcz [g] 107,30<br>suma cukrów prostych [g] 53,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 3 146,80 |
|                     | cukrzyca        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>mandarynka 150 g                     | chleb 30 g (GLU)<br>maślanka naturalna 200 ml (MLE) | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU)<br>serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>schab gotowany 30 g (SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 799,80<br>Białko ogółem [g] 118,30<br>Tłuszcz [g] 120,90<br>suma cukrów prostych [g] 39,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>Sód [mg] 3 550,50 |
|                     | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>mandarynka 150 g                     |                                                     | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)<br>ziemniaki 150g 150 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml     |                                                       | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>schab gotowany 30 g (SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 210,30<br>Białko ogółem [g] 98,10<br>Tłuszcz [g] 103,80<br>suma cukrów prostych [g] 25,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,60<br>Sód [mg] 2 718,30  |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.03.2026 czwartek

|                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wegetariańska                     |  | kakao 450 ml<br>(MLE)<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g (MLE)<br>miód 50 g<br>mandarynka<br>150 g                                                |              | zupa grysikowa<br>gotowana 400<br>ml (GLU, SEL)<br>gołąbki<br>wegetariańskie<br>b/ zawijania<br>projekt 150 g<br>(GLU, JAJ)<br>sos<br>pieczarkowy<br>gotowany 130<br>ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki<br>gotow ane 250 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g<br>(MLE)<br>nutella 50 g<br>(MLE, ORZ)<br>ogórek kiszony<br>50 g                                                 |               | Energia [kcal] 3<br>038,50<br>Białko ogółem [g]<br>81,50<br>Tłuszcz [g] 110,20<br>suma cukrów<br>prostych [g] 78,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 35,30<br>Sód [mg] 4 035,60  |
| dieta miksowana                   |  | miksowana<br>ryżowa z<br>wołowiną 500<br>ml (SEL)                                                                                                                                                                     |              | zupa grysikowa<br>gotowana 400<br>ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>(GLU, MLE,<br>SEL)<br>ziemniaki<br>gotow ane 250 g<br>marchewka<br>duszona 130 g<br>(GLU)<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                    |              | miksowana<br>owsianka z<br>drobiem 500 ml<br>(GLU, MLE,<br>SEL)                                                                                                                                                             |               | Energia [kcal] 1<br>842,80<br>Białko ogółem [g]<br>104,50<br>Tłuszcz [g] 79,90<br>suma cukrów<br>prostych [g] 11,00<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 32,90<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 22,70<br>Sód [mg] 539,40    |
| bogatobreszkowa                   |  | kakao 450 ml<br>(MLE)<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g (MLE)<br>kielbasa<br>krakowska 36 g<br>(GLU, SOJ)<br>mandarynka<br>150 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa grysikowa<br>gotowana 400<br>ml (GLU, SEL)<br>pierś duszona<br>w sosie-dieta<br>projekt 205 g<br>(GLU, MLE,<br>SEL)<br>ziemniaki<br>gotow ane 250 g<br>marchewka<br>duszona 130 g<br>(GLU)<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                    |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g<br>(MLE)<br>schab gotowany<br>30 g (SEL)<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>sałatka<br>wiosenna z<br>pomidorami 100<br>g |               | Energia [kcal] 2<br>821,50<br>Białko ogółem [g]<br>115,30<br>Tłuszcz [g] 118,10<br>suma cukrów<br>prostych [g] 56,90<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,70<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 31,10<br>Sód [mg] 3 157,10 |
| wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kakao 450 ml<br>(MLE)<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g (MLE)<br>miód 50 g<br>mandarynka<br>150 g                                                |              | zupa grysikowa<br>gotowana 400<br>ml (GLU, SEL)<br>gołąbki<br>wegetariańskie<br>b/ zawijania<br>projekt 150 g<br>(GLU, JAJ)<br>sos<br>pieczarkowy<br>gotowany 130<br>ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki<br>gotow ane 250 g<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>(GLU)<br>masło mix 20g<br>20 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g<br>(MLE)<br>nutella 50 g<br>(MLE, ORZ)<br>ogórek kiszony<br>50 g                                                 |               | Energia [kcal] 3<br>038,50<br>Białko ogółem [g]<br>81,50<br>Tłuszcz [g] 110,20<br>suma cukrów<br>prostych [g] 78,40<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 46,40<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 35,30<br>Sód [mg] 4 035,60  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                     |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.03.2026 czwartek | podstawowa młodzież |               | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)<br>mandarynka 150 g                           |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>golabki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ)<br>sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba warzywny 125 g (MLE)<br>schab gotowany 30 g (SEL)<br>ogórek kiszony 50 g                    |                                                     | Energia [kcal] 2 926,90<br>Białko ogółem [g] 103,40<br>Tłuszcz [g] 123,70<br>suma cukrów prostych [g] 51,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,80<br>Sód [mg] 4 556,50 |
|                     |                     | podstawowa    | płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt          |              | zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                         |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                                    | kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 727,50<br>Białko ogółem [g] 102,10<br>Tłuszcz [g] 83,00<br>suma cukrów prostych [g] 70,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>Sód [mg] 2 156,00  |
|                     |                     | łatwo strawna | płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt          |              | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                         |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                                    |                                                     | Energia [kcal] 2 669,40<br>Białko ogółem [g] 100,90<br>Tłuszcz [g] 78,60<br>suma cukrów prostych [g] 69,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>Sód [mg] 1 908,20  |
| 06.03.2026 piątek   | niskotłuszczowa     |               | płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko gotowane 1 szt |              | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron gotowany z serem białym-niskotł. -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) |                                                     | Energia [kcal] 2 553,60<br>Białko ogółem [g] 103,30<br>Tłuszcz [g] 65,30<br>suma cukrów prostych [g] 67,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,00<br>Sód [mg] 2 597,00  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                   | Obiad                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                        | Kolacja                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.03.2026 piątek | cukrzyca        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g (MLE)<br>szynka<br>konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt                                       | chleb 30 g (GLU)<br>kielbasa<br>żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) | zupa<br>ziemniaczana<br>gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron<br>gotow any z serem białym<br>b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml             | chleb 30 g (GLU)<br>szynka<br>konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka<br>jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                    |               | Energia [kcal] 2 723,30<br>Białko ogółem [g] 107,30<br>Tłuszcz [g] 103,90<br>suma cukrów prostych [g] 21,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 3 489,50 |
|                   | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g (MLE)<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g (MLE)<br>szynka<br>konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt                                       |                                                                | zupa<br>ziemniaczana<br>gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron<br>gotow any z serem białym<br>b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy<br>b/cukru 400 ml             |                                                                     | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g (MLE)<br>sałatka<br>jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                    |               | Energia [kcal] 2 129,50<br>Białko ogółem [g] 85,30<br>Tłuszcz [g] 75,60<br>suma cukrów prostych [g] 20,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,20<br>Sód [mg] 2 329,50   |
|                   | vegetariańska   | płatki owsiane na mleku<br>gotowane 500 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>serek do chleba<br>warzywny 125 g (MLE)<br>jabłko 1 szt         |                                                                | zupa kapuśniak z kiszanej<br>kapusty<br>gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron<br>gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |                                                                     | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka<br>jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                        |               | Energia [kcal] 2 984,00<br>Białko ogółem [g] 103,90<br>Tłuszcz [g] 109,50<br>suma cukrów prostych [g] 74,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>Sód [mg] 2 324,90 |
|                   | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                                              |                                                                | zupa<br>ziemniaczana<br>gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron<br>gotow any z serem białym<br>b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |                                                                     | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)                                                                                                                          |               | Energia [kcal] 2 044,80<br>Białko ogółem [g] 108,50<br>Tłuszcz [g] 78,30<br>suma cukrów prostych [g] 11,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,00<br>Sód [mg] 849,40    |
|                   | bogatobreszkowa | płatki owsiane na mleku<br>gotowane 500 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka<br>konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt |                                                                | zupa<br>ziemniaczana<br>gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron<br>gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |                                                                     | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka<br>jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 774,10<br>Białko ogółem [g] 102,00<br>Tłuszcz [g] 88,80<br>suma cukrów prostych [g] 70,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,90<br>Sód [mg] 1 916,80  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.03.2026 piątek | wegetariańska oddział młodzieżowy | płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt                                        |              | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )                                |                                                             | Energia [kcal] 2 984,00<br>Białko ogółem [g] 103,90<br>Tłuszcz [g] 109,50<br>suma cukrów prostych [g] 74,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>Sód [mg] 2 324,90 |
|                   | podstawowa młodzież               | płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt                                 |              | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )                                |                                                             | Energia [kcal] 2 727,40<br>Białko ogółem [g] 102,10<br>Tłuszcz [g] 83,00<br>suma cukrów prostych [g] 70,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>Sód [mg] 2 155,90  |
| 07.03.2026 sobota | podstawowa                        | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pieczeń rzymska 57 g<br>pieczeń rzymska 36 g<br>ogórek kiszony 50 g                                                                              |              | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>ogórek kiszony-obiad 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g | kanapki na posiłek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 570,60<br>Białko ogółem [g] 113,80<br>Tłuszcz [g] 97,30<br>suma cukrów prostych [g] 33,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,60<br>Sód [mg] 2 380,90  |
|                   | łatwo strawna                     | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>jabłko 1 szt |              | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser ziarnisty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g |                                                             | Energia [kcal] 2 698,60<br>Białko ogółem [g] 123,60<br>Tłuszcz [g] 101,40<br>suma cukrów prostych [g] 49,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,30<br>Sód [mg] 5 270,60 |



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.03.2026 sobota | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>jabłko 1 szt |                                                                                    | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera drobno starta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |                                                              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g                                  |               | Energia [kcal] 2 673,80<br>Białko ogółem [g] 123,90<br>Tłuszcz [g] 98,20<br>suma cukrów prostych [g] 49,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,30<br>Sód [mg] 4 110,30  |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )                                                    | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> ) | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml              | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g                          |               | Energia [kcal] 2 834,40<br>Białko ogółem [g] 134,70<br>Tłuszcz [g] 110,70<br>suma cukrów prostych [g] 20,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,90<br>Sód [mg] 4 831,90 |
|                   | niskokaloryczna | chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>ogórek kiszony 50 g                                                                                                                 |                                                                                    | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml              |                                                              | herbata b/c 500 ml<br>chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa żywiecka 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 209,90<br>Białko ogółem [g] 97,80<br>Tłuszcz [g] 97,80<br>suma cukrów prostych [g] 16,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,00<br>Sód [mg] 4 330,70   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                             | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.03.2026 sobota | vegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>ogórek kiszony 50 g                                                                |              | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g ( <b>GLU</b> )<br>ogórek kiszony-obiad 100 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>sałata -projekt 15 g |               | Energia [kcal] 2 569,80<br>Białko ogółem [g] 96,40<br>Tłuszcz [g] 88,20<br>suma cukrów prostych [g] 91,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,80<br>Sód [mg] 2 171,40   |
|                   | dieta miksowana | miksowana rosół z wołowiną 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )                                                                                                                                                                                                |              | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                                   |               | Energia [kcal] 2 120,90<br>Białko ogółem [g] 112,10<br>Tłuszcz [g] 90,40<br>suma cukrów prostych [g] 10,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,80<br>Sód [mg] 1 131,30  |
|                   | bogatobreszkowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>jabłko 1 szt |              | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>sałata -projekt 15 g           |               | Energia [kcal] 2 682,30<br>Białko ogółem [g] 122,90<br>Tłuszcz [g] 101,30<br>suma cukrów prostych [g] 49,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,20<br>Sód [mg] 6 902,20 |

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026*
**KUCHNIA OGÓLNA**

|                      |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.03.2026 sobota    | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pieczarek 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>ogórek kiszony 50 g                           |              | zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>kasza jęczmiennna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g ( <b>GLU</b> )<br>ogórek kiszony-obiad 100 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>sałata -projekt 15 g |                                                             | <b>Energia [kcal] 2 569,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 91,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</b><br><b>Sód [mg] 2 171,40</b>   |
|                      | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pieczeń rzymska 57 g<br>pieczeń rzymska 36 g<br>ogórek kiszony 50 g                                         |              | zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>gulasz wołowy duszony<br>podstawa projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>ogórek kiszony-obiad 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 57 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>sałata -projekt 15 g      |                                                             | <b>Energia [kcal] 2 570,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 113,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 97,30</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 33,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,60</b><br><b>Sód [mg] 2 380,80</b>  |
| 08.03.2026 niedziela | podstawowa                        |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pieczeń rzymska 36 g<br>jabłko 1 szt           | kanapki na posiłek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 666,20</b><br><b>Białko ogółem [g] 144,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 100,50</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 58,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b><br><b>Sód [mg] 2 948,30</b> |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.03.2026 niedziela | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                                                       | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml    |                                                                 | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt          |               | Energia [kcal] 2 672,50<br>Białko ogółem [g] 145,10<br>Tłuszcz [g] 102,90<br>suma cukrów prostych [g] 59,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>Sód [mg] 3 223,00 |
|                      | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                                                       | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane<br>-projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>marchewka gotow ana 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                            |                                                                 | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko gotowane 1 szt |               | Energia [kcal] 2 578,90<br>Białko ogółem [g] 142,10<br>Tłuszcz [g] 98,50<br>suma cukrów prostych [g] 58,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>Sód [mg] 3 225,60  |
|                      | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                            | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany 30 g ( <b>SEL</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt                              |               | Energia [kcal] 2 736,90<br>Białko ogółem [g] 155,80<br>Tłuszcz [g] 108,60<br>suma cukrów prostych [g] 23,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,40<br>Sód [mg] 3 622,40 |
|                      | niskokaloryczna | chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>konserw owa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                     |                                                                                       | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone<br>-projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotow ane 250 g<br>bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml |                                                                 | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg na słono 100 g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 1 szt                                                                                            |               | Energia [kcal] 2 173,90<br>Białko ogółem [g] 124,60<br>Tłuszcz [g] 93,50<br>suma cukrów prostych [g] 21,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,60<br>Sód [mg] 2 566,40  |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

08.03.2026 niedziela

|                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wegetariańska                     |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50 g                                            |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g<br>jabłko 1 szt               |               | Energia [kcal] 2 747,50<br>Białko ogółem [g] 104,10<br>Tłuszcz [g] 100,10<br>suma cukrów prostych [g] 62,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,70<br>Sód [mg] 2 467,50 |
| dieta miksowana                   |  | miksowana owsianka z wołowina 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                                    |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka duszona 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | miksowana krupnik z drobiem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                                       |               | Energia [kcal] 1 913,30<br>Białko ogółem [g] 127,80<br>Tłuszcz [g] 78,00<br>suma cukrów prostych [g] 10,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,80<br>Sód [mg] 950,40    |
| bogatoresztkowa                   |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 610,70<br>Białko ogółem [g] 143,00<br>Tłuszcz [g] 102,40<br>suma cukrów prostych [g] 58,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,30<br>Sód [mg] 2 973,20 |
| wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>miód 50 g<br>pomidor 50 g 50 g                                            |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>kotlety sojowe smażone 6 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g<br>jabłko 1 szt               |               | Energia [kcal] 2 747,50<br>Białko ogółem [g] 104,10<br>Tłuszcz [g] 100,10<br>suma cukrów prostych [g] 62,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,70<br>Sód [mg] 2 467,50 |

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026*
**KUCHNIA OGÓLNA**

|                         |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|---------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.03.2026 niedziela    | podstawowa młodzież |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser zmiasty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g             |              | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka świeża z groszkiem 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pieczeń rzymska 36 g<br>jabłko 1 szt             |                                                              | <b>Energia [kcal] 2 666,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 144,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 100,50</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 58,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b><br><b>Sód [mg] 2 948,20</b> |
|                         |                     |  |                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 09.03.2026 poniedziałek | podstawowa          |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ogórek kiszony 50 g |              | zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g             | kanapki na posiełek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 916,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 123,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 128,90</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 35,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,50</b><br><b>Sód [mg] 4 189,20</b> |
|                         |                     |  |                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | łatwo strawna       |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g   |              | zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>schab gotowany 30 g ( <b>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                              | <b>Energia [kcal] 2 879,70</b><br><b>Białko ogółem [g] 116,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 123,30</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 37,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,50</b><br><b>Sód [mg] 3 715,20</b> |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                               | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.03.2026 poniedziałek | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                                    | zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |                                                              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>schab gotowany 30 g ( <b>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |               | <b>Energia [kcal] 2 817,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 118,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 113,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 40,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,30</b><br><b>Sód [mg] 3 421,70</b> |
|                         | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet z indyka 100 g ( <b>GLU, GOR</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ogórek kiszony 50 g                                                                                                                             | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                          | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g         |               | <b>Energia [kcal] 3 102,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 133,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 132,90</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 22,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,20</b><br><b>Sód [mg] 4 435,20</b> |
|                         | niskokaloryczna | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ogórek kiszony 50 g                                                                                                                   |                                                                    | zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml                 |                                                              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                   |               | <b>Energia [kcal] 2 181,20</b><br><b>Białko ogółem [g] 88,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 84,30</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 9,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,90</b><br><b>Sód [mg] 2 690,00</b>    |
|                         | vegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>salatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony 50 g                                                                                  |                                                                    | zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                          |                                                              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sardynki w pomidorach 120 g ( <b>RYB</b> )<br>ser żółty 36g 36 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50 g             |               | <b>Energia [kcal] 2 666,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 110,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 97,80</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 40,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,00</b><br><b>Sód [mg] 3 714,30</b>  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.03.2026 poniedziałek | dieta miksowana                   |  | miksowana<br>rosół z<br>wołowiną 500<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )                                                                                                                                                                                                           |              | zupa<br>neapolitańska z<br>ryżem<br>gotowana 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>makaron nitki z<br>miesem<br>wieprzowym i<br>jarzynami-proje<br>kt 350 g ( <b>GLU,<br/>JAJ, SEL</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml |              | miksowana<br>ryżowa z<br>drobiem 500 ml<br>( <b>MLE, SEL</b> )                                                                                                                                                                                                                      |               | Energia [kcal] 2<br>245,80<br>Białko ogółem [g]<br>109,50<br>Tłuszcz [g] 104,10<br>suma cukrów<br>prostych [g] 8,90<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 47,60<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 16,90<br>Sód [mg] 1 039,20  |
|                         | bogatoreztkowa                    |  | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet z indyka<br>100 g ( <b>GLU,<br/>GOR</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>jabłko 1 szt |              | zupa<br>neapolitańska z<br>makaronem<br>gotowana 400<br>ml ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL</b> )<br>łazanki z<br>kapusty<br>włoskiej i<br>parówki-projekt<br>350 g ( <b>GLU,<br/>JAJ, SOJ</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml  |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>ryba w folii z<br>jarzynami<br>pieczona 80 g<br>( <b>RYB</b> )<br>schab gotowany<br>30 g ( <b>SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g<br>sałata wiosenna<br>z sałaty ziel. i<br>pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 3<br>023,80<br>Białko ogółem [g]<br>119,10<br>Tłuszcz [g] 134,60<br>suma cukrów<br>prostych [g] 41,50<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 61,20<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 30,90<br>Sód [mg] 4 115,70 |
|                         | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pora<br>100 g ( <b>JAJ,<br/>MLE, GOR</b> )<br>serek<br>homogenizowa<br>ny owocowy<br>150 g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g               |              | zupa<br>neapolitańska z<br>ryżem<br>gotowana 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>łazanki z<br>kapustą kiszoną<br>i pieczarkami<br>-projekt 350 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>sardynki w<br>pomidorach 120<br>g ( <b>RYB</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                                                         |               | Energia [kcal] 2<br>666,80<br>Białko ogółem [g]<br>110,50<br>Tłuszcz [g] 97,80<br>suma cukrów<br>prostych [g] 40,30<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 53,00<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 28,00<br>Sód [mg] 3 714,30  |
|                         | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa<br>450 ml ( <b>GLU,<br/>MLE</b> )<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet z indyka<br>100 g ( <b>GLU,<br/>GOR</b> )<br>szynka<br>konserwowa 36<br>g ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEL, GOR</b> )<br>ogórek kiszony<br>50 g               |              | zupa<br>neapolitańska z<br>ryżem<br>gotowana 400<br>ml ( <b>GLU, MLE,<br/>SEL</b> )<br>łazanki z<br>kapustą kiszoną<br>i wędliną-projekt<br>350 g ( <b>GLU,<br/>JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>napój owocowy<br>z jabłek 400 ml          |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g<br>20 g ( <b>MLE</b> )<br>sardynki w<br>pomidorach 120<br>g ( <b>RYB</b> )<br>ser żółty 36g 36<br>g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 50 g 50<br>g                                                                         |               | Energia [kcal] 2<br>916,00<br>Białko ogółem [g]<br>123,30<br>Tłuszcz [g] 128,90<br>suma cukrów<br>prostych [g] 35,70<br>kw. tłuszcz. nasycone<br>ogółem [g] 58,80<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 24,50<br>Sód [mg] 4 189,10 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.03.2026 wtorek | podstawowa      |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt          |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE)<br>ryż gotowany 200 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml        |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g                                        | kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 717,90<br>Białko ogółem [g] 104,70<br>Tłuszcz [g] 89,80<br>suma cukrów prostych [g] 76,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>Sód [mg] 5 284,10 |
|                   | łatwo strawna   |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt          |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml               |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g                                        |                                                     | Energia [kcal] 2 645,00<br>Białko ogółem [g] 103,20<br>Tłuszcz [g] 84,70<br>suma cukrów prostych [g] 76,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,00<br>Sód [mg] 5 284,30 |
|                   | niskotłuszczowa |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko gotowane 1 szt |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |                                                     | Energia [kcal] 2 649,30<br>Białko ogółem [g] 104,40<br>Tłuszcz [g] 84,40<br>suma cukrów prostych [g] 76,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,00<br>Sód [mg] 5 557,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                        | Kolacja                                                                                                                                                             | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.03.2026 wtorek | cukrzyca        | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt | chleb 30 g (GLU)<br>kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż brazowy gotowany 200 g<br>surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml | chleb 30 g (GLU)<br>maślanka naturalna 200 ml (MLE) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 595,60<br>Białko ogółem [g] 115,60<br>Tłuszcz [g] 89,90<br>suma cukrów prostych [g] 31,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,30<br>Sód [mg] 6 264,10  |
|                   | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE)<br>szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jabłko 1 szt |                                                        | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż brazowy gotowany 200 g<br>surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml |                                                     | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 097,20<br>Białko ogółem [g] 91,40<br>Tłuszcz [g] 77,60<br>suma cukrów prostych [g] 20,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,10<br>Sód [mg] 5 175,70   |
|                   | wegetariańska   | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek<br>homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt          |                                                        | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jablek 400 ml                          |                                                     | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 100 g (JAJ)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                               |               | Energia [kcal] 2 994,80<br>Białko ogółem [g] 117,20<br>Tłuszcz [g] 101,40<br>suma cukrów prostych [g] 83,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,70<br>Sód [mg] 7 830,80 |
|                   | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wolowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                            |                                                        | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>ryż gotowany 200 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jablek 400 ml                      |                                                     | miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)                                                                                                                       |               | Energia [kcal] 1 938,40<br>Białko ogółem [g] 104,80<br>Tłuszcz [g] 71,40<br>suma cukrów prostych [g] 10,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,00<br>Sód [mg] 3 115,90  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.03.2026 wtorek | bogatoresztkowa                   |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL)<br>kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU)<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 2 752,50<br>Białko ogółem [g] 104,80<br>Tłuszcz [g] 95,60<br>suma cukrów prostych [g] 76,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,80<br>Sód [mg] 5 676,50  |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>naleśniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                     |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 100 g (JAJ)<br>ser żółty 36g 36 g (MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                              |               | Energia [kcal] 2 994,80<br>Białko ogółem [g] 117,20<br>Tłuszcz [g] 101,40<br>suma cukrów prostych [g] 83,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,70<br>Sód [mg] 7 830,80 |
|                   | podstawowa młodzież               |  | kakao 450 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>pow idło 80 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE)<br>ryż gotowany 200 g<br>surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml             |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)<br>szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g                                                    |               | Energia [kcal] 2 717,80<br>Białko ogółem [g] 104,70<br>Tłuszcz [g] 89,80<br>suma cukrów prostych [g] 76,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,50<br>Sód [mg] 5 284,00  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.03.2026 środa

|            |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| podstawowa |                 | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>musztarda 11 g ( <b>GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g    |                                                                                   | krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g<br>sos porowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml     |                                                                                           | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ogórek świeży 50 g      | kanapki na posiełek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 600,80<br>Białko ogółem [g] 119,00<br>Tłuszcz [g] 117,40<br>suma cukrów prostych [g] 36,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,70<br>Sód [mg] 4 416,10 |
|            | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>ketchup -projekt 20 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                                                   | krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |                                                                                           | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     |                                                              | Energia [kcal] 2 596,60<br>Białko ogółem [g] 102,70<br>Tłuszcz [g] 119,60<br>suma cukrów prostych [g] 41,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,80<br>Sód [mg] 3 641,50 |
|            | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                     |                                                                                   | krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>jarzyna duszona 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |                                                                                           | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     |                                                              | Energia [kcal] 2 331,50<br>Białko ogółem [g] 104,00<br>Tłuszcz [g] 92,80<br>suma cukrów prostych [g] 39,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,70<br>Sód [mg] 3 072,40  |
|            | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                                                                              | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | krupnik gotowany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g ( <b>GLU</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                              | Energia [kcal] 2 585,30<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 115,50<br>suma cukrów prostych [g] 14,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,50<br>Sód [mg] 4 085,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.03.2026 środa

|                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niskokaloryczna |  | chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                                                              |              | krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL)<br>pierś z kurczaka gotowana 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                                    |               | Energia [kcal] 2 119,70<br>Białko ogółem [g] 91,50<br>Tłuszcz [g] 89,70<br>suma cukrów prostych [g] 13,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>Sód [mg] 8 040,80   |
| vegetariańska   |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                                    |              | krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL)<br>kopytka z masłem gotowane 350 g (GLU, JAJ)<br>sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE)<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>nutella 50 g (MLE, ORZ)<br>ogórek świeży 50 g                                                                |               | Energia [kcal] 3 392,40<br>Białko ogółem [g] 93,10<br>Tłuszcz [g] 136,20<br>suma cukrów prostych [g] 64,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,40<br>Sód [mg] 3 061,40  |
| dieta miksowana |  | miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                                                                                                  |              | krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś z kurczaka gotowana 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)                                                                                                                                                               |               | Energia [kcal] 1 769,00<br>Białko ogółem [g] 103,80<br>Tłuszcz [g] 70,40<br>suma cukrów prostych [g] 10,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,10<br>Sód [mg] 520,40    |
| bogatobreszkowa |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g<br>jabłko 1 szt |              | krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś z kurczaka gotowana 75 g<br>sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 755,70<br>Białko ogółem [g] 104,30<br>Tłuszcz [g] 130,30<br>suma cukrów prostych [g] 44,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,60<br>Sód [mg] 3 651,80 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.03.2026 środa    | vegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>pomidor 50 g 50 g                                          |              | krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL)<br>kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ)<br>sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE)<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml            |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>nutella 50 g (MLE, ORZ)<br>ogórek świeży 50 g                        |                                                     | Energia [kcal] 3 392,40<br>Białko ogółem [g] 93,10<br>Tłuszcz [g] 136,20<br>suma cukrów prostych [g] 64,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,40<br>Sód [mg] 3 061,40  |
|                     | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL)<br>ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g |              | krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL)<br>pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g<br>sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>ser topiony 100 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>ogórek świeży 50 g |                                                     | Energia [kcal] 2 649,10<br>Białko ogółem [g] 114,60<br>Tłuszcz [g] 122,80<br>suma cukrów prostych [g] 38,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,20<br>Sód [mg] 4 310,30 |
| 12.03.2026 czwartek | podstawowa                        |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>mielonka tyrolska 57 g<br>sałata -projekt 15 g                 |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g      | kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE) | Energia [kcal] 2 768,90<br>Białko ogółem [g] 109,50<br>Tłuszcz [g] 113,90<br>suma cukrów prostych [g] 57,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>Sód [mg] 3 387,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.03.2026 czwartek | łatwo strawna   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g |                                                        | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |                                                                         | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 654,50<br>Białko ogółem [g] 115,70<br>Tłuszcz [g] 106,00<br>suma cukrów prostych [g] 57,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,40<br>Sód [mg] 3 143,10 |
|                     | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g |                                                        | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml   |                                                                         | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g     |               | Energia [kcal] 2 654,50<br>Białko ogółem [g] 115,70<br>Tłuszcz [g] 106,00<br>suma cukrów prostych [g] 57,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,40<br>Sód [mg] 3 143,10 |
|                     | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata -projekt 15 g                                          | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> ) | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>mizeria 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>serek do chleba 1/2szt 62 g ( <b>MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 620,00<br>Białko ogółem [g] 115,90<br>Tłuszcz [g] 112,30<br>suma cukrów prostych [g] 21,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,20<br>Sód [mg] 4 224,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.03.2026 czwartek | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata -projekt 15 g           |              | zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL)<br>sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki 150g 150 g<br>mizeria 100 g (MLE)<br>napój owocowy b/c ukru 400 ml                        |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g |               | Energia [kcal] 2 002,80<br>Białko ogółem [g] 95,90<br>Tłuszcz [g] 90,90<br>suma cukrów prostych [g] 17,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,50<br>Sód [mg] 4 672,70  |
|                     | vegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>ser żółty 57 g (MLE)<br>sałata -projekt 15 g |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>gzik projekt 130 g (MLE)<br>ziemniaki pieczone 250 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                                                       |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>marmolada 80 g<br>pomidor 50 g 50 g                                      |               | Energia [kcal] 2 425,40<br>Białko ogółem [g] 104,10<br>Tłuszcz [g] 75,00<br>suma cukrów prostych [g] 92,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,70<br>Sód [mg] 2 408,60 |
|                     | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                        |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL)<br>sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)                                                                                                                                 |               | Energia [kcal] 1 992,00<br>Białko ogółem [g] 96,90<br>Tłuszcz [g] 92,40<br>suma cukrów prostych [g] 24,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,10<br>Sód [mg] 569,50    |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.03.2026 czwartek | bogobrzyszkowa                    |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata -projekt 15 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL)<br>sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)<br>pomidor 50 g 50 g<br>sałatka wiosenna z pomidorami 100 g |               | Energia [kcal] 2 813,60<br>Białko ogółem [g] 117,40<br>Tłuszcz [g] 116,70<br>suma cukrów prostych [g] 61,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 3 153,40 |
|                     | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>ser żółty 57 g (MLE)<br>sałata -projekt 15 g                                       |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>guzik projekt 130 g (MLE)<br>ziemniaki pieczone 250 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                                                           |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>marmolada 80 g<br>pomidor 50 g 50 g                                                                         |               | Energia [kcal] 2 425,40<br>Białko ogółem [g] 104,10<br>Tłuszcz [g] 75,00<br>suma cukrów prostych [g] 92,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,70<br>Sód [mg] 2 408,60  |
|                     | podstawowa młodzież               |  | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata -projekt 15 g                 |              | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE)<br>kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>twaróg z koperkiem 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pomidor 50 g 50 g                           |               | Energia [kcal] 2 758,60<br>Białko ogółem [g] 115,20<br>Tłuszcz [g] 110,90<br>suma cukrów prostych [g] 57,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>Sód [mg] 3 331,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.03.2026 piątek | podstawowa      |  |  | plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mandarynka 150 g |                                                                                    | zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                     |                                                                                  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                 | kanapki na posiełek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 816,10<br>Białko ogółem [g] 89,70<br>Tłuszcz [g] 76,60<br>suma cukrów prostych [g] 97,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,50<br>Sód [mg] 2 611,90   |
|                   | łatwo strawna   |  |  | plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mandarynka 150 g |                                                                                    | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                          |                                                                                  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                 |                                                              | Energia [kcal] 2 738,30<br>Białko ogółem [g] 80,20<br>Tłuszcz [g] 80,00<br>suma cukrów prostych [g] 96,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,10<br>Sód [mg] 2 610,90   |
|                   | niskotłuszczowa |  |  | plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mandarynka 150 g |                                                                                    | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                 |                                                                                  | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) |                                                              | Energia [kcal] 2 735,10<br>Białko ogółem [g] 80,70<br>Tłuszcz [g] 77,90<br>suma cukrów prostych [g] 99,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,70<br>Sód [mg] 3 066,10   |
|                   | cukrzyca        |  |  | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mandarynka 150 g                                                  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g ( <b>RYB</b> ) | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>pasta z twarogu i ryby 50g 50 g ( <b>RYB, MLE</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )             |                                                              | Energia [kcal] 2 765,80<br>Białko ogółem [g] 104,30<br>Tłuszcz [g] 113,90<br>suma cukrów prostych [g] 32,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,10<br>Sód [mg] 3 139,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

13.03.2026 piątek

|                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niskokaloryczna |  | chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g (MLE)<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>mandarynka 150 g                                                                  |              | zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL)<br>makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)<br>jogurt naturalny 150 g (MLE)<br>napój owocowy b/c cukru 400 ml |              | herbata b/c 500 ml<br>chleb 120 g (GLU)<br>masło mix 10g 10 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                                                |               | Energia [kcal] 2 066,30<br>Białko ogółem [g] 75,10<br>Tłuszcz [g] 84,90<br>suma cukrów prostych [g] 28,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,30<br>Sód [mg] 2 478,20   |
| wegetariańska   |  | płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>ser do chleba 125 g (MLE)<br>mandarynka 150 g                                      |              | zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL)<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ)<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jablek 400 ml              |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>jajko 50 g (JAJ)                                                                               |               | Energia [kcal] 3 043,40<br>Białko ogółem [g] 90,70<br>Tłuszcz [g] 100,50<br>suma cukrów prostych [g] 101,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,50<br>Sód [mg] 2 513,10 |
| dieta miksowana |  | miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)                                                                                                                                                                    |              | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ)<br>jogurt naturalny 150 g (MLE)<br>napój owocowy z jablek 400 ml            |              | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)                                                                                                                                                              |               | Energia [kcal] 2 100,80<br>Białko ogółem [g] 90,50<br>Tłuszcz [g] 66,80<br>suma cukrów prostych [g] 43,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,00<br>Sód [mg] 514,50     |
| bogatobiałkowa  |  | płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE)<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>mandarynka 150 g<br>jabłko 1 szt |              | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL)<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ)<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jablek 400 ml                   |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g (GLU)<br>masło mix 20g 20 g (MLE)<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)<br>szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g |               | Energia [kcal] 2 890,30<br>Białko ogółem [g] 81,40<br>Tłuszcz [g] 90,70<br>suma cukrów prostych [g] 100,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,30<br>Sód [mg] 3 005,60  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.03.2026 piątek | wegetariańska oddział młodzieżowy |  | plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>ser do chleba 125 g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka 150 g                       |              | zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 50 g ( <b>JAJ</b> )                                            |                                                              | Energia [kcal] 3 043,40<br>Białko ogółem [g] 90,70<br>Tłuszcz [g] 100,50<br>suma cukrów prostych [g] 101,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,50<br>Sód [mg] 2 513,10 |
|                   | podstawowa młodzież               |  | plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml ( <b>MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>powidło do zupy 40 g<br>szynka łopatkowa 36g 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mandarynka 150 g  |              | zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 ml<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                                                 |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka jarzynowa -dieta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                 |                                                              | Energia [kcal] 2 816,00<br>Białko ogółem [g] 89,70<br>Tłuszcz [g] 76,60<br>suma cukrów prostych [g] 97,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,50<br>Sód [mg] 2 611,80   |
| 14.03.2026 sobota | podstawowa                        |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa żywiecka 57 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt | kanapki na posiełek wieczorny 220 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 599,30<br>Białko ogółem [g] 110,60<br>Tłuszcz [g] 113,80<br>suma cukrów prostych [g] 46,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>Sód [mg] 3 711,50 |
|                   | łatwo strawna                     |  | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g          |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jabłek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt |                                                              | Energia [kcal] 2 535,10<br>Białko ogółem [g] 94,60<br>Tłuszcz [g] 117,10<br>suma cukrów prostych [g] 47,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,80<br>Sód [mg] 7 741,40  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.03.2026 sobota | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g |                                                                               | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>udziec z kurczaka gotowany -proje kt 130 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jablek 400 ml     |                                                                               | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt     |               | Energia [kcal] 2 581,40<br>Białko ogółem [g] 114,00<br>Tłuszcz [g] 117,40<br>suma cukrów prostych [g] 42,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,40<br>Sód [mg] 3 590,90 |
|                   | cukrzyca        | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                            | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z pora 1/2 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jablek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  | chleb 30 g ( <b>GLU</b> )<br>kielbasa żywiecka- 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 653,20<br>Białko ogółem [g] 96,80<br>Tłuszcz [g] 125,00<br>suma cukrów prostych [g] 24,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,60<br>Sód [mg] 8 254,50  |
|                   | niskokaloryczna | chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 57 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>kielbasa krakowska 36 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                            |                                                                               | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jablek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy b/cukru 400 ml  |                                                                               | herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa 36 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jabłko 1 szt |               | Energia [kcal] 2 306,70<br>Białko ogółem [g] 80,90<br>Tłuszcz [g] 109,10<br>suma cukrów prostych [g] 22,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,60<br>Sód [mg] 7 560,30  |
|                   | wegetariańska   | kawa zbożowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka z pora 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )<br>pomidor 50 g 50 g                                              |                                                                               | zupa grysikowa gotowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jajko 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z marchwii i jablek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>napój owocowy z jablek 400 ml |                                                                               | herbata 500 ml<br>chleb 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło mix 20g 20 g ( <b>MLE</b> )<br>serek do chleba warzywny 125 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 80 g<br>jabłko 1 szt                                                |               | Energia [kcal] 2 505,80<br>Białko ogółem [g] 71,70<br>Tłuszcz [g] 98,60<br>suma cukrów prostych [g] 97,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>Sód [mg] 6 334,70   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.03.2026 do dnia 14.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.03.2026 sobota | dieta miksowana                   | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)                                                                                                                            |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml                  |              | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)                                                                                                                                                          |               | Energia [kcal] 1 852,90<br>Białko ogółem [g] 105,80<br>Tłuszcz [g] 85,90<br>suma cukrów prostych [g] 9,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,80<br>Sód [mg] 553,30    |
|                   | bogatoreztkowa                    | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g |               | Energia [kcal] 2 698,40<br>Białko ogółem [g] 96,40<br>Tłuszcz [g] 127,80<br>suma cukrów prostych [g] 51,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,60<br>Sód [mg] 7 754,70 |
|                   | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g                                               |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt                                                                             |               | Energia [kcal] 2 505,80<br>Białko ogółem [g] 71,70<br>Tłuszcz [g] 98,60<br>suma cukrów prostych [g] 97,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,40<br>Sód [mg] 6 334,70  |
|                   | podstawowa młodzież               | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g     |              | zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml |              | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt                                           |               | Energia [kcal] 2 511,10<br>Białko ogółem [g] 88,40<br>Tłuszcz [g] 117,30<br>suma cukrów prostych [g] 47,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,80<br>Sód [mg] 7 452,40 |

### **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,          |