

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) karczek pieczony 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 646,10 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 85,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 4 193,60
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 895,30 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 131,20 suma cukrów prostych [g] 89,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 433,70
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 870,50 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 128,00 suma cukrów prostych [g] 89,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 438,90
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 071,30 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 151,70 suma cukrów prostych [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 5 342,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.02.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 309,40 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 130,20 suma cukrów prostych [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 5 679,60
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 110,90 suma cukrów prostych [g] 116,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 1 933,50
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 214,20 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 120,80 suma cukrów prostych [g] 10,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 198,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 047,30 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 141,80 suma cukrów prostych [g] 92,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 828,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwona 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 889,50 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 110,90 suma cukrów prostych [g] 116,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 1 933,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 791,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 116,80 suma cukrów prostych [g] 86,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 250,50
02.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) flaczki gotowane 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 709,20 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 88,90 suma cukrów prostych [g] 42,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 477,50
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 997,40 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 125,20 suma cukrów prostych [g] 58,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 985,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 931,70 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 114,40 suma cukrów prostych [g] 59,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 982,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 052,40 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 140,30 suma cukrów prostych [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 4 108,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 133,50 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 99,10 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 547,60
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 359,70 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 143,10 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 544,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 244,90 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 109,30 suma cukrów prostych [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 1 463,80
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 092,30 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 136,00 suma cukrów prostych [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 5 268,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 289,70 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 141,90 suma cukrów prostych [g] 44,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 539,20
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 997,30 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 125,20 suma cukrów prostych [g] 58,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 985,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 720,90 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 136,50 suma cukrów prostych [g] 40,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 108,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 497,90 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 114,40 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 4 043,30
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 346,90 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 206,60
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 669,80 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 125,00 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 141,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 058,20 Białko ogółem [g] 65,20 Tłuszcz [g] 95,10 suma cukrów prostych [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 234,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpinakowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 111,40 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 147,60 suma cukrów prostych [g] 37,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 799,90
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 781,50 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 8,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 619,80
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 657,00 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 125,20 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 4 053,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.02.2026 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpinakowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 147,30 suma cukrów prostych [g] 37,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 80,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 8 517,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 720,90 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 136,50 suma cukrów prostych [g] 40,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 108,60
04.02.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy -ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 042,70 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 718,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 042,80 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 718,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 748,00 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 95,70 suma cukrów prostych [g] 93,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 872,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 004,90 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 133,30 suma cukrów prostych [g] 22,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 318,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 063,80 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 88,00 suma cukrów prostych [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 284,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 860,70 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 95,60 suma cukrów prostych [g] 104,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 2 838,60
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 149,70 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 98,40 suma cukrów prostych [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 545,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2026 środa	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 147,40 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 133,10 suma cukrów prostych [g] 94,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 726,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 758,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 91,30 suma cukrów prostych [g] 104,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 820,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 042,70 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 718,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 393,60 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 81,80 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 621,90
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 279,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 72,90 suma cukrów prostych [g] 57,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 237,10
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 260,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 69,90 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 248,60
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 380,20 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 84,90 suma cukrów prostych [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 599,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 000,20 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 62,50 suma cukrów prostych [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 077,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 287,40 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 112,10 suma cukrów prostych [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 3 022,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 857,80 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 75,20 suma cukrów prostych [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 778,10
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 376,80 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 83,00 suma cukrów prostych [g] 57,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 629,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 225,60 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 111,50 suma cukrów prostych [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 773,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 393,60 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 81,80 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 621,90
06.02.2026 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 809,00 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 89,50 suma cukrów prostych [g] 72,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 603,00
	łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowane 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 723,20 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 85,30 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 237,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem białym-niskotł.-p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 629,40 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 77,00 suma cukrów prostych [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 236,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 678,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 88,30 suma cukrów prostych [g] 33,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 046,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 063,30 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 68,40 suma cukrów prostych [g] 19,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 419,10
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowy any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 943,60 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 104,50 suma cukrów prostych [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 146,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2026 piątek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 135,30 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 79,30 suma cukrów prostych [g] 34,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 509,90
	bogatorzysłowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 882,30 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 96,00 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 247,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 943,60 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 104,50 suma cukrów prostych [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 146,40
	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 809,00 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 89,50 suma cukrów prostych [g] 72,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 603,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 257,90 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 83,60 suma cukrów prostych [g] 39,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 655,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 223,50 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 80,10 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 500,30
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 223,50 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 80,10 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 500,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surów ka z warzyw miesz any ch 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 323,80 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 85,70 suma cukrów prostych [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 845,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surów ka z warzyw miesz any ch 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 999,30 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 72,10 suma cukrów prostych [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 322,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków piecz ona 250 g (JAJ) surów ka z warzyw miesz any ch 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 529,10 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 106,70 suma cukrów prostych [g] 65,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 5 916,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 000,20 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 95,00 suma cukrów prostych [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 545,60
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 277,90 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 80,60 suma cukrów prostych [g] 42,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 501,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 529,10 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 106,70 suma cukrów prostych [g] 65,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 5 916,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.02.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 231,50 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 80,10 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 507,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 493,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 103,00 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 945,40
08.02.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos parowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 493,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 103,00 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 945,40
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 353,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 831,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 353,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 831,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 426,30 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 92,10 suma cukrów prostych [g] 23,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 564,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 009,50 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 69,80 suma cukrów prostych [g] 12,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 769,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 733,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 320,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Energia [kcal] 1 787,90 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 74,40 suma cukrów prostych [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 686,70
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 516,20 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 96,00 suma cukrów prostych [g] 59,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 848,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.02.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 733,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 320,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 370,10 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 89,60 suma cukrów prostych [g] 50,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 821,80
09.02.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 970,20 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 114,80 suma cukrów prostych [g] 98,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 049,80
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 083,10 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 120,20 suma cukrów prostych [g] 99,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 851,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z pierś z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 825,80 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 100,50 suma cukrów prostych [g] 99,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 5 069,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 871,00 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 119,30 suma cukrów prostych [g] 28,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 4 791,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 352,40 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 26,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 739,30
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 125,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 121,90 suma cukrów prostych [g] 106,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 4 374,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z pierś z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 854,50 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 72,70 suma cukrów prostych [g] 8,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,80 Sód [mg] 865,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.02.2026 poniedziałek	bogatorzstkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 180,70 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 130,40 suma cukrów prostych [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 4 244,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 125,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 121,90 suma cukrów prostych [g] 106,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 4 374,30
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszona i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 970,20 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 114,80 suma cukrów prostych [g] 98,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 049,80
10.02.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 604,00 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 116,00 suma cukrów prostych [g] 37,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 4 142,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

10.02.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 610,50 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 97,00 suma cukrów prostych [g] 39,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 225,70
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g dżem 80 g salata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 751,60 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 92,90 suma cukrów prostych [g] 87,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 165,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 896,70 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 115,80 suma cukrów prostych [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 257,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) salata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 095,90 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 12,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 240,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

10.02.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 610,30 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 43,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 132,40
dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 991,70 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 71,60 suma cukrów prostych [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 556,10
bogobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g jabiko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 772,40 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 108,30 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 619,50
vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 610,30 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 43,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 132,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.02.2026 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 347,00 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 89,20 suma cukrów prostych [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 3 455,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 653,60 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 84,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 766,90
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 633,40 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 102,80 suma cukrów prostych [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 891,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 643,60 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 100,60 suma cukrów prostych [g] 88,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 187,90
11.02.2026 środa	podstawowa								
	łatwo strawna								
	niskotłuszczowa								

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.02.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 609,00 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 5 143,10
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 049,00 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 10,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 2 530,80
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 947,70 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 832,70
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 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] 1 972,80 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 9,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 728,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.02.2026 środa	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 699,00 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 103,40 suma cukrów prostych [g] 88,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 901,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 947,70 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 832,70
	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) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 615,20 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 104,70 suma cukrów prostych [g] 84,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 919,30
12.02.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser zmiasty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 170,10 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 123,40 suma cukrów prostych [g] 46,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 354,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 974,90 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 133,30 suma cukrów prostych [g] 43,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 5 008,90
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 465,40 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 925,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 137,10 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 151,20 suma cukrów prostych [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 6 079,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jablko 1 szt ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 033,10 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 68,80 suma cukrów prostych [g] 21,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 766,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser zmiasty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) golabki wegetariańskie gotow ane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 661,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 80,00 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 44,90 Sód [mg] 2 591,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 973,20 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 87,80 suma cukrów prostych [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 581,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.02.2026 czwartek	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 126,90 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 143,90 suma cukrów prostych [g] 46,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 5 403,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 661,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 80,00 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 44,90 Sód [mg] 2 591,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 170,10 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 123,40 suma cukrów prostych [g] 46,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 354,70
13.02.2026 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońco 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 875,80 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 88,90 suma cukrów prostych [g] 116,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 2 586,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

13.02.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 803,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 87,50 suma cukrów prostych [g] 114,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 232,30
niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 803,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 87,50 suma cukrów prostych [g] 114,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 232,30
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 553,90 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 90,80 suma cukrów prostych [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 337,50
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 178,60 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 62,50 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 562,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

13.02.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 088,10 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 98,10 suma cukrów prostych [g] 140,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 218,50
dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 074,00 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 71,00 suma cukrów prostych [g] 69,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 Sód [mg] 490,20
bogatoreszkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 739,60 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 100,00 suma cukrów prostych [g] 90,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 4 190,00
wegetariańska oddział młodzieżowy		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 088,10 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 98,10 suma cukrów prostych [g] 140,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 218,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.02.2026 piątek	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na sło- no 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 844,20 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 84,30 suma cukrów prostych [g] 116,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 2 624,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 731,20 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 91,50 suma cukrów prostych [g] 50,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 260,20
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 732,20 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 91,40 suma cukrów prostych [g] 56,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 4 747,80
14.02.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 632,10 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 81,40 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 880,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 632,10 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 81,40 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 880,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 632,10 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 81,40 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 880,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 825,30 Białko ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 117,10 suma cukrów prostych [g] 30,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 5 364,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 160,30 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 88,70 suma cukrów prostych [g] 27,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 4 146,60
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 625,60 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 49,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 105,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 903,90 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 68,50 suma cukrów prostych [g] 10,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 708,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 01.02.2026 do dnia 14.02.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2026 sobota	bogobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 891,30 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 102,20 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 758,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 625,60 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 49,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 105,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 688,00 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 90,40 suma cukrów prostych [g] 50,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 976,60

Oznaczenia alergenów:

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