

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.05.2026 niedziela	podstawowa			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) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony podstawa projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 280,40 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 71,90 suma cukrów prostych [g] 43,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 464,10
	łatwo strawna			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 kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 329,70 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 73,80 suma cukrów prostych [g] 43,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 4 539,70
	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 kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 393,50 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 77,90 suma cukrów prostych [g] 60,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 844,50
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 387,80 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 5 138,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.05.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 200g 200 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 1 790,60 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 65,90 suma cukrów prostych [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 6 050,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 524,60 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 94,10 suma cukrów prostych [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 834,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 836,40 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 62,40 suma cukrów prostych [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 1 279,90
	bogatobreszkowa	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 jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 488,80 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 47,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 550,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.05.2026 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) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 524,60 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 94,10 suma cukrów prostych [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 834,00
	podstawowa młodzież	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) ogórek kiszony 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 237,50 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 68,60 suma cukrów prostych [g] 44,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 4 099,40
11.05.2026 poniedziałek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 914,00 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 119,10 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 4 008,10
	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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 101,70 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 153,20 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 3 127,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.05.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 007,50 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 143,50 suma cukrów prostych [g] 58,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 258,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) paszlet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 218,70 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 158,60 suma cukrów prostych [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 775,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos miesny wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 189,70 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 102,90 suma cukrów prostych [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 881,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.05.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 067,90 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 123,60 suma cukrów prostych [g] 58,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 2 940,20
dieta miksowana		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 342,90 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 102,50 suma cukrów prostych [g] 24,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 628,00
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 260,80 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 163,90 suma cukrów prostych [g] 58,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 3 138,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.05.2026 poniedziałek	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 067,90 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 123,60 suma cukrów prostych [g] 58,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 2 940,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) paszlet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 913,90 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 119,10 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 4 008,00
12.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 612,90 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 109,60 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 624,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.05.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 2 583,80 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 57,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 907,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa d. niskotłuszcz. 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 2 581,10 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 110,70 suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 368,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c ukru 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 2 752,00 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 127,20 suma cukrów prostych [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 4 569,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.05.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 1 976,30 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 3 441,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 3 115,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 117,20 suma cukrów prostych [g] 106,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 3 154,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drob iowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 989,90 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 91,00 suma cukrów prostych [g] 29,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 567,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.05.2026 wtorek	bogobrzętkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 684,00 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 123,90 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 161,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 3 115,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 117,20 suma cukrów prostych [g] 106,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 3 154,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		Energia [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 109,60 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 623,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.05.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 763,90 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 124,50 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 4 464,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 313,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 267,10
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 313,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 267,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.05.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 546,50 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 104,30 suma cukrów prostych [g] 14,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 4 282,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 064,10 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 81,60 suma cukrów prostych [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 492,90
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) krośniki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 791,50 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 126,90 suma cukrów prostych [g] 51,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 666,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
13.05.2026 środa	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 826,70 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 78,30 suma cukrów prostych [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 504,30
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 368,30 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 85,00 suma cukrów prostych [g] 49,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 268,70
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 775,10 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 126,80 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 4 298,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.05.2026 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 418,40 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 96,60 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 553,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka panierowany smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, 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) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 634,90 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 42,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 3 136,70
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 698,00 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 126,90 suma cukrów prostych [g] 47,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 264,50
14.05.2026 czwartek	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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 679,20 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 123,90 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 276,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 679,20 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 123,90 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 276,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 679,20 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 123,90 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 276,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

14.05.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50 g (RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 737,50 Białko ogółem [g] 152,80 Tłuszcz [g] 120,10 suma cukrów prostych [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 673,60
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 247,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 114,80 suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 Sód [mg] 7 577,60
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -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) jajko 50 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 752,60 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 557,70
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 187,60 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 110,90 suma cukrów prostych [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 708,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.05.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 850,00 Białko ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 137,60 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 659,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -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) jajko 50 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 752,60 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 557,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka panierowany smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, 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) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 634,80 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 42,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 3 136,60
15.05.2026 piątek	podstawowa	gryzik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 722,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 82,90 suma cukrów prostych [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 290,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.05.2026 piątek	łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g 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) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 388,60 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 56,90 suma cukrów prostych [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 1 902,60
	niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g 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) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 388,60 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 56,90 suma cukrów prostych [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 1 902,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 438,20 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 93,50 suma cukrów prostych [g] 33,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 250,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 1 966,80 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 75,70 suma cukrów prostych [g] 22,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 448,00
	wegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 984,10 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 109,80 suma cukrów prostych [g] 80,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 489,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.05.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 798,30 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 80,40 suma cukrów prostych [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 536,80
	bogatobreszkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 547,70 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 67,60 suma cukrów prostych [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 1 912,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 984,10 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 109,80 suma cukrów prostych [g] 80,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 489,60
	podstawowa młodzież	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 722,30 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 82,90 suma cukrów prostych [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 290,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.05.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z ozorków duszony 70 g sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 591,40 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 114,90 suma cukrów prostych [g] 42,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 852,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 817,50 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 129,10 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 427,80
	nisko tłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 808,90 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 127,00 suma cukrów prostych [g] 48,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 4 404,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.05.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 844,20 Białko ogółem [g] 135,30 Tłuszcz [g] 127,80 suma cukrów prostych [g] 19,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 4 857,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 355,30 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 118,10 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 972,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 928,90 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 95,40 suma cukrów prostych [g] 98,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 47,80 Sód [mg] 1 790,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.05.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 008,50 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 92,60 suma cukrów prostych [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 1 577,80
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 969,50 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 139,70 suma cukrów prostych [g] 51,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 4 822,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 928,90 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 95,40 suma cukrów prostych [g] 98,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 47,80 Sód [mg] 1 790,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.05.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 696,10 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 123,40 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 685,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki gotow ane 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) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 391,50 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 79,10 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 533,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotow ane 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) ser zia misty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 364,00 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 73,70 suma cukrów prostych [g] 62,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 566,00
17.05.2026 niedziela	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 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) ser zia misty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 356,60 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 70,40 suma cukrów prostych [g] 64,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 419,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 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) ser zia misty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 356,60 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 70,40 suma cukrów prostych [g] 64,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 419,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 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) ser zia misty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 356,60 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 70,40 suma cukrów prostych [g] 64,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 419,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

17.05.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	Energia [kcal] 2 288,30 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 82,90 suma cukrów prostych [g] 19,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 173,80
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 1 992,40 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 73,10 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 846,90
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) 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) ser żółty 90 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 962,00 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 116,00 suma cukrów prostych [g] 84,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 2 337,80
dieta miksowana		miksowana owsianka z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -projekt 75 g 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] 1 728,80 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 64,30 suma cukrów prostych [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 487,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.05.2026 niedziela	bogatobrezzkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab gotowany -proje kt 75 g ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 519,50 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 84,90 suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 968,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 962,00 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 116,00 suma cukrów prostych [g] 84,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 2 337,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 391,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 79,10 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 533,70
18.05.2026 poniedziałek	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 koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz segetyński gotowany 250 g (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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 396,50 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 101,80 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 210,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.05.2026 poniedziałek	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) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 511,20 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 99,30 suma cukrów prostych [g] 44,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 927,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem 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) 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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 361,60 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 85,00 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 878,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	Energia [kcal] 2 572,50 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 104,60 suma cukrów prostych [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 902,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

18.05.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 074,60 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 79,50 suma cukrów prostych [g] 12,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 4 324,90
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 557,40 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 122,20 suma cukrów prostych [g] 44,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 581,70
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z lanym ciastem 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) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 850,00 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 72,80 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 541,60
bogatobiałkowa		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) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 670,30 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 110,00 suma cukrów prostych [g] 48,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 937,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.05.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 557,40 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 122,20 suma cukrów prostych [g] 44,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 581,70
	podstawowa młodzież	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 koperkowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz segetyński gotowany 250 g (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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 396,40 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 101,80 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 209,90
19.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 782,50 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 98,00 suma cukrów prostych [g] 116,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 81,40 Sód [mg] 3 071,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 699,50 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 853,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.05.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE , SEL) ryż gotowany 200 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 783,40 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 111,10 suma cukrów prostych [g] 51,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 924,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU , GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE , SEL) ryż brązowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE , SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonoego udźca z kurczaka 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 778,20 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 108,40 suma cukrów prostych [g] 28,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 458,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa 230 g (GLU , MLE , SEL) ryż brązowy 100 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 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 002,70 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 19,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 6 287,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.05.2026 wtorek	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU , JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU , MLE) 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 391,00 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 105,10 suma cukrów prostych [g] 100,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 3 005,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU , MLE , SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE , SEL) ryż gotowany 200 g buraczki gotowane 130 g (GLU , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU , MLE , SEL)		Energia [kcal] 2 317,30 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 108,60 suma cukrów prostych [g] 30,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 569,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g pasztet 50 g (GLU , GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU , SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU , MLE , SEL) ryż brązowy gotowany 200 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 838,80 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 112,80 suma cukrów prostych [g] 52,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 867,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.05.2026 wtorek	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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 391,00 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 105,10 suma cukrów prostych [g] 100,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 3 005,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 753,40 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 3 103,60
20.05.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 497,80 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 93,20 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 722,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 476,50 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 91,90 suma cukrów prostych [g] 53,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 899,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

20.05.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 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) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 683,00 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 112,40 suma cukrów prostych [g] 57,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 312,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 426,70 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 101,90 suma cukrów prostych [g] 16,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 985,70
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 084,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 3 238,00
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 827,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 115,70 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 148,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.05.2026 środa	dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 824,60 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 76,40 suma cukrów prostych [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 611,10
	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 628,50 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 102,60 suma cukrów prostych [g] 57,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 293,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 827,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 115,70 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 148,00
	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) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 497,70 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 93,20 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 721,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.05.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 523,60 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 537,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 493,80 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 91,70 suma cukrów prostych [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 882,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony dieta niskotłuszczowa 300 g (SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 327,00 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 82,70 suma cukrów prostych [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 352,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

21.05.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołabki b/ zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy b/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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	Energia [kcal] 2 633,60 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 101,60 suma cukrów prostych [g] 21,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 558,00
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołabki b/ zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy b/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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 1 996,60 Białko ogółem [g] 72,10 Tłuszcz [g] 80,40 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 438,90
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g 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)		Energia [kcal] 2 542,20 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 111,00 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 952,70
dieta miksowana		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołabki b/ zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 925,90 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 74,30 suma cukrów prostych [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 470,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.05.2026 czwartek	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) golabki b/zawijania pieczone dieta projekt 150 g (GLU, JAJ) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 591,40 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 101,90 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 275,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g 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)		Energia [kcal] 2 542,20 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 111,00 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 952,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 537,00
22.05.2026 piątek	podstawowa	gryzik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 846,80 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 78,20 suma cukrów prostych [g] 92,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 307,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.05.2026 piątek	łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 774,10 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 81,80 suma cukrów prostych [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 307,90
	niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa a projekt 350 g (GLU, JAJ) 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 774,10 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 81,80 suma cukrów prostych [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 307,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, 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) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 703,70 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 112,30 suma cukrów prostych [g] 14,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 290,50
	niskokaloryczna	chleb 120 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 ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 038,30 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 82,30 suma cukrów prostych [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 2 394,30
	vegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miód 50 g		Energia [kcal] 3 018,70 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 72,30 suma cukrów prostych [g] 97,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 090,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.05.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 247,90 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 95,70 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 433,80
	bogatobreszkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 926,10 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 92,30 suma cukrów prostych [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 702,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miód 50 g		Energia [kcal] 3 018,70 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 72,30 suma cukrów prostych [g] 97,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 090,60
	podstawowa młodzież	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 846,70 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 78,20 suma cukrów prostych [g] 92,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 306,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.05.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 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 marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 630,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 116,20 suma cukrów prostych [g] 46,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 970,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 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 marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 696,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 124,00 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 636,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 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 marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 696,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 124,00 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 636,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

23.05.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Energia [kcal] 2 853,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 138,60 suma cukrów prostych [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 227,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 149,50 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 104,90 suma cukrów prostych [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 4 840,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 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 topiony 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 374,30 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 156,10 suma cukrów prostych [g] 57,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 537,80
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 793,70 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 63,10 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 554,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 10.05.2026 do dnia 23.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.05.2026 sobota	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 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 marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 848,30 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 134,60 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 030,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 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 topiony 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 333,10 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 155,00 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 4 760,00
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 630,40 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 116,20 suma cukrów prostych [g] 46,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 970,80

Oznaczenia alergenów:

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