

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------|--|---|---|--|--|---|
| 2026-02-15 niedziela | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś z kurczaka duszona podstawą projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 6 760,90 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 507,60 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 337,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 6 684,60 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 573,40 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 7 155,90 |
| | niskokaloryczna | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 229,60 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 291,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 6 498,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|--|---|
| 2026-02-15 niedziela | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) | Energia [kcal] 3 305,90 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 148,70 Węglowodany ogółem [g] 409,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 5 546,40 |
| | dieta miksowana | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana grycikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 089,80 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 231,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 460,80 |
| | bogatoresztkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata-projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 698,90 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 354,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 6 961,40 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) | Energia [kcal] 3 305,90 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 148,70 Węglowodany ogółem [g] 409,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 5 546,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2026-02-15 niedziela | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 659,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 336,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 6 760,90 |
| 2026-02-16 poniedziałek | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) 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 jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 982,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 429,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 Sód [mg] 8 348,90 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 578,90 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 381,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 6 876,10 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml chleb 100 g (GLU) | chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 928,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 414,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 48,30 Sód [mg] 9 051,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-----------------|---|--------------|--|--------------|---|---|
| niskokaloryczna | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa 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 jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 289,50 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 320,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 6 637,00 |
| wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) 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 jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3 037,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 482,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 Sód [mg] 9 617,30 |
| dieta miksowana | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE) | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE) | Energia [kcal] 2 103,00 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 256,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 723,30 |
| bogatobiałkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) paszeta 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g jabłko 1 szt | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 862,40 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 403,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 6 896,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|--|
| 2026-02-16 poniedziałek | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) fasolka po bretońska 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 jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3037,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 482,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 Sód [mg] 9 617,30 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztecik 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | | zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE) fasolka po bretońska z kielbasą gotowana 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 jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2982,00 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 429,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 Sód [mg] 8 348,90 |
| 2026-02-17 wtorek | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g | Energia [kcal] 2709,20 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 341,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 6 118,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------|--|--|---|---|--|---|
| 2026-02-17 wtorek | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 36 g | Energia [kcal] 2 827,30 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 408,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 7 405,80 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE) | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g | Energia [kcal] 2 736,60 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 335,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 9 029,90 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g | Energia [kcal] 1 937,70 Białko ogółem [g] 77,70 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 226,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 7 059,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------|--|--------------|--|--------------|--|--|
| 2026-02-17 wtorek | wegitarianińska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pesto z pietruszki 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g | Energia [kcal] 2 834,30 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 375,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 4 606,10 |
| | dieta miksowana | miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU) | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE) | Energia [kcal] 2 266,00 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 262,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 5 120,40 |
| | bogatobiałkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 879,10 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 415,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 8 298,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2026-02-17 wtorek | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ) pesto z pietruszki 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g | Energia [kcal] 2 717,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 357,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 849,80 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | | zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ) stek wieprzowy smażony projekt 120 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g | Energia [kcal] 2 517,50 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 315,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 5 619,30 |
| 2026-02-18 środa | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 169,40 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 529,30 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 765,70 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 564,40 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 420,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|--|
| 2026-02-18 środa | niskokaloryczna | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 113,70 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 291,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 899,60 |
| | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 169,40 |
| | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 009,20 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 232,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 284,60 |
| | bogatobiałkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 701,60 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 397,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 4 162,20 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 169,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|---------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2026-02-18 środa | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 395,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 169,40 |
| | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 881,70 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 126,80 Węglowodany ogółem [g] 341,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 9 058,50 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 569,60 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 338,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 7 248,80 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) ser zółty 36g 36 g (MLE) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 620,80 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 327,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 8 372,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-----------------|--|--------------|--|--------------|---|---|
| 2026-02-19 czwartek | niskokaloryczna | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 234,10 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 268,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 7 139,90 |
| | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 896,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 341,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 5 073,80 |
| | dieta miksowana | miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU) | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml | Energia [kcal] 1 926,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 242,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 4 183,80 |
| | bogatorzysłkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 690,50 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 363,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 8 442,90 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-----------------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---|
| 2026-02-19 czwartek | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 896,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 129,10 Węglowodany ogółem [g] 341,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 5 073,80 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g pomidor 50 g 50 g | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 712,10 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 9 220,20 |
| 2026-02-20 piątek | podstawowa | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt | | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 500 ml (GLU) 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 twaróg na słońce 100 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3 044,70 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 486,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 6 849,50 |
| | niskotłuszczowa | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt | | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 948,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 483,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 4 721,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------|---|--|---|---|--|--|
| 2026-02-20 piątek | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt | chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/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 twaróg na sło- no 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 548,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 364,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 6 348,70 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt | | zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU) makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twaróg na sło- no 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 001,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 268,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 134,60 |
| | vegetariańska | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt | | zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 500 ml (GLU) 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 twaróg na sło- no 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3 241,80 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 517,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 6 425,00 |
| | dieta miksowana | miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU) | | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE) | Energia [kcal] 2 234,70 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 330,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 5 670,90 |
| | bogatobiałkowa | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | | zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU) 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 twaróg na sło- no 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 3 054,10 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 487,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 7 060,80 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---|
| 2026-02-20 piątek | wegetariańska oddział młodzieżowy | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt | | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 500 ml (GLU) 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 twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3 241,80 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 517,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 6 425,00 |
| | podstawowa młodzież | grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt | | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 500 ml (GLU) 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 twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 3 103,70 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 486,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 6 467,90 |
| 2026-02-21 sobota | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 2 825,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 389,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 7 072,20 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g | Energia [kcal] 2 929,40 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 402,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 8 000,50 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------|---|--|---|---|--|---|
| 2026-02-21 sobota | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE) | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 2 977,50 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 401,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 8 844,10 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 100 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 2 150,30 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 278,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 5 425,10 |
| | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) paszтет wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 3 091,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 397,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 6 220,60 |
| | dieta miksowana | miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE) | | zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 647,90 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 131,10 Węglowodany ogółem [g] 278,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 5 367,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|--|---|
| 2026-02-21 sobota | bogatobresztkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g jabłko 1 szt | | zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 3 175,10 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 127,60 Węglowodany ogółem [g] 430,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 8 466,70 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g | | zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) paszтет wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 3 091,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 397,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 6 220,60 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g | | zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) paszтет 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g | Energia [kcal] 2 825,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 389,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 7 072,20 |
| 2026-02-22 niedziela | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony-nor-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 701,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 326,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 6 910,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------|---|---|--|--|---|---|
| 2026-02-22 niedziela | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 466,50 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 333,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 5 298,30 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/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 paszтет z indyka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 669,60 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 325,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 6 535,00 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka topatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszтет z indyka 100 g (GLU , GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 153,30 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 226,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 5 040,40 |
| | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU , MLE) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) 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 ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 714,70 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 390,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 4 981,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---|
| 2026-02-22 niedziela | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml 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 krupnik z drobiem 500 ml (GLU) | Energia [kcal] 2 103,30 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 244,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 721,90 |
| | bogatobrzękowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 869,40 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 349,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 5 864,50 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g | | zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kalefior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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 ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 714,70 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 390,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 4 981,70 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g pomidor 50 g 50 g | | rosół po berlińsku gotowany 400 ml schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 701,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 326,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 6 910,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-----------------|--|---|---|--|---|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | podstawowa | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandary nka 100 g | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos gotowany 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 sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 915,80 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 404,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 7 533,30 |
| | niskotłuszczowa | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandary nka 100 g | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 786,80 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 397,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 7 074,50 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g ser ziamisty 150 g mandary nka 100 g | chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 3 033,20 Białko ogółem [g] 161,70 Tłuszcz [g] 119,70 Węglowodany ogółem [g] 361,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 8 541,40 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa żywiecka 57 g ser ziamisty 150 g mandary nka 100 g | | zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 177,80 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 242,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 7 752,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|--|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | wegetariańska | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g | | zupa krem z białych warzyw gotowany 400 g (MLE) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 604,20 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 385,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 4 456,60 |
| | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołową 500 ml (GLU, MLE) | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 283,90 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 243,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 4 922,40 |
| | bogatobieżkowa | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g jabłko 1 szt | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 139,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 420,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 7 086,40 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g | | zupa krem z białych warzyw gotowany 400 g (MLE) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 604,20 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 385,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 4 456,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | podstawowa młodzież | kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g miód 50 g ser ziamisty 150 g mandarynka 100 g | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos gotowany 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 sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 915,80 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 404,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 7 533,30 |
| | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) | Energia [kcal] 2 785,20 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 395,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 5 674,90 |
| 2026-02-24 wtorek | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 250 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) | Energia [kcal] 2 782,40 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 393,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Sód [mg] 6 653,50 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) | Energia [kcal] 2 902,90 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 8 083,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------|--|--------------|---|--------------|---|---|
| 2026-02-24 wtorek | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 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 10g 10 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) | Energia [kcal] 2 162,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 277,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 6 859,40 |
| | vegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) dżem 80 g jablko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE) | Energia [kcal] 3 462,30 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 540,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 Sód [mg] 4 723,10 |
| | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml | | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE) | Energia [kcal] 2 151,90 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 201,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 5 266,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---|
| 2026-02-24 wtorek | bogatobresztkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 875,90 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 386,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 7 922,90 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) jarzyzna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE) | Energia [kcal] 3 462,30 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 540,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 Sód [mg] 4 723,10 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt | | zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) | Energia [kcal] 2 785,20 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 395,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 5 674,90 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|-----------------|--|--|---|--|---|---|
| 2026-02-25 środa | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g salata -projekt 15 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) klops wieprzowo-drob iowy pieczony podstawa-projekt 120 g (JAJ) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU , MLE , 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 pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 3 070,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 8 282,40 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g salata -projekt 15 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU , MLE) 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 pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 927,80 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 130,80 Węglowodany ogółem [g] 344,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 8 623,00 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g salata -projekt 15 g | chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-projekt 120 g (JAJ) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU , MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 824,60 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 327,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 8 163,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|-----------------|---|--------------|---|--------------|---|--|
| 2026-02-25 środa | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ) sos śmietanowy -ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 194,80 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 110,60 Węglowodany ogółem [g] 225,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 7 569,30 |
| | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotłeczki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 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 pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 871,40 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 415,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 Sód [mg] 4 996,20 |
| | dieta miksowana | miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE) | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ) sos śmietanowy -ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml | | miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU) | Energia [kcal] 2 028,10 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 218,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 593,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|---|
| 2026-02-25 środa | bogatobreszkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g sałata -projekt 15 g jablko 1 szt | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z piezzonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 999,80 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 137,10 Węglowodany ogółem [g] 353,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 7 512,50 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotłeciki z buraka i kaszy smażone 120 g (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 pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 2 871,40 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 415,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 Sód [mg] 4 996,20 |
| | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g sałata -projekt 15 g | | zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy pieczony podstawa-proje kt 120 g (JAJ) sos myśliwski -projekt 130 g (GLU, MLE, 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 pasta z piezzonego udźca z kurczaka 100 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g | Energia [kcal] 3 070,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 141,30 Węglowodany ogółem [g] 364,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 8 282,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-----------------|--|--|--|--|--|---|
| 2026-02-26 czwartek | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 629,00 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 323,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 8 866,00 |
| | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g 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 kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 640,80 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 318,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 8 767,50 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek z jajkiem 1/2 porcji 50 g (JAJ, MLE) | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 705,60 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 117,30 Węglowodany ogółem [g] 315,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 9 096,50 |
| | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 107,50 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 242,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 8 240,80 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---|
| 2026-02-26 czwartek | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) nalesniki z serem białym opiekane projekt 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 976,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 413,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 7 265,00 |
| | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 319,10 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 220,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 5 928,00 |
| | bogatobiałkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 870,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 344,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 8 669,90 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) nalesniki z serem białym opiekane projekt 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 976,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 413,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 7 265,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-02-26 czwartek | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g | | krupnik gotowany 400 ml (GLU) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g | Energia [kcal] 2 691,00 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 320,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 8 658,00 |
| 2026-02-27 piątek | podstawowa | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt | | zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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 twaróg na słońce 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 3 032,70 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 442,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 7 713,20 |
| | niskotłuszczowa | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt | | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g | Energia [kcal] 2 580,80 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 398,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 703,60 |
| | culkryca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt | chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/c cukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońce 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 2 701,80 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 341,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 5 306,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--------------|--|---|
| 2026-02-27 piątek | niskokaloryczna | chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt | | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) schab gotowany 30 g ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 2 131,60 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 256,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 344,50 |
| | wegetariańska | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jablko 1 szt | | zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 3 237,50 Białko ogółem [g] 140,80 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 443,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 8 211,40 |
| | dieta miksowana | miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE) | | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 039,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 232,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 294,40 |
| | bogatobiałkowa | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jablko 1 szt | | zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g | Energia [kcal] 2 686,90 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodany ogółem [g] 402,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 712,30 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jablko 1 szt | | zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońco 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 3 237,50 Białko ogółem [g] 140,80 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 443,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 8 211,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-02-27 piątek | podstawowa młodzież | kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt | | zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g | Energia [kcal] 3 032,70 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 442,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 7 713,20 |
| | podstawowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU, SOJ, MLE) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 750,10 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 5 740,40 |
| 2026-02-28 sobota | niskotłuszczowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z warzywami gotowana-dieta nis kotłuszczowa 350 g (GLU) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt | Energia [kcal] 2 761,20 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 431,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 5 111,90 |
| | cukrzyca | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ) | żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml | chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 495,00 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 326,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 5 496,60 |
| | niskokaloryczna | chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml | | herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 227,50 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 292,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 872,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--------------|---|--|
| 2026-02-28 sobota | wegetariańska | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 885,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 408,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 998,50 |
| | dieta miksowana | miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE) | | zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml | | miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 195,20 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 274,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 477,90 |
| | bogatobreszkowa | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g | Energia [kcal] 2 717,80 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 377,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 5 426,70 |
| | wegetariańska oddział młodzieżowy | kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 885,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 408,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 998,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|--------------|---|--------------|--|--|
| 2026-02-28 sobota | podstawowa młodzież | kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g | | żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU , SOJ , MLE) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml | | herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 750,10 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodany ogółem [g] 376,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 5 740,40 |