

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 464,90 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 102,40 suma cukrów prostych [g] 35,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 109,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym 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 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] 2 675,70 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 128,80 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 689,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym 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 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] 2 675,70 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 128,80 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 689,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 632,80 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 4 578,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g jarzyna duszona 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 165,30 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 119,20 suma cukrów prostych [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 3 253,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki pieczone 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) dżem 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 024,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 127,90 suma cukrów prostych [g] 91,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 Sód [mg] 2 814,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym 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] 1 801,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 78,10 suma cukrów prostych [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 609,30
	bogatorzstkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym 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 gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 834,80 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 139,50 suma cukrów prostych [g] 44,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 699,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki pieczone 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) dżem 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 024,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 127,90 suma cukrów prostych [g] 91,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 Sód [mg] 2 814,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 464,80 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 102,40 suma cukrów prostych [g] 35,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 109,70
16.03.2026 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 042,70 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 98,80 suma cukrów prostych [g] 108,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 210,70
		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) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 202,00 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 128,60 suma cukrów prostych [g] 109,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 447,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 029,40 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 112,00 suma cukrów prostych [g] 108,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 349,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 840,50 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 31,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 Sód [mg] 3 795,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 147,70 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 74,20 suma cukrów prostych [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 2 677,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 076,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 103,80 suma cukrów prostych [g] 111,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 2 811,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 602,30 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 136,90 suma cukrów prostych [g] 19,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 1 900,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 306,70 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 138,90 suma cukrów prostych [g] 109,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 455,60
	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) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 076,20 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 103,80 suma cukrów prostych [g] 111,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 2 811,30
	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) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku 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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 042,60 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 98,80 suma cukrów prostych [g] 108,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 210,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 875,40 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 136,60 suma cukrów prostych [g] 34,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 532,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 805,40 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 129,80 suma cukrów prostych [g] 37,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 078,70
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 658,90 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 118,70 suma cukrów prostych [g] 40,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 981,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 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) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 847,70 Białko ogółem [g] 141,10 Tłuszcz [g] 128,20 suma cukrów prostych [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 880,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 160,50 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 104,80 suma cukrów prostych [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 2 650,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 034,20 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 118,60 suma cukrów prostych [g] 62,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 618,40
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 102,30 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 86,60 suma cukrów prostych [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 713,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 959,10 Białko ogółem [g] 137,50 Tłuszcz [g] 141,00 suma cukrów prostych [g] 41,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 094,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 034,20 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 118,60 suma cukrów prostych [g] 62,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 618,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 875,30 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 136,60 suma cukrów prostych [g] 34,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 532,30
18.03.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 357,40 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 95,60 suma cukrów prostych [g] 39,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 029,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

18.03.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 272,90 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 90,00 suma cukrów prostych [g] 43,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 936,90
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 250,90 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 84,90 suma cukrów prostych [g] 46,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 403,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 421,90 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 100,40 suma cukrów prostych [g] 20,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 5 284,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 044,60 Białko ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 755,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

18.03.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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) surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 681,50 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 127,50 suma cukrów prostych [g] 73,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 395,80
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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] 1 670,60 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 64,40 suma cukrów prostych [g] 10,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 554,60
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 432,00 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 100,70 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 947,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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) surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 681,50 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 127,50 suma cukrów prostych [g] 73,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 395,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 357,30 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 95,60 suma cukrów prostych [g] 39,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 029,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalawajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata z cukrem 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 643,10 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 98,20 suma cukrów prostych [g] 62,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 078,40
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Zalawajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 831,60 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 118,40 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 595,30
		niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Zalawajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 831,60 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 118,40 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 595,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

19.03.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wolowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 848,70 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 121,80 suma cukrów prostych [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 5 140,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wolowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 157,30 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 4 135,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 172,60 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 118,10 suma cukrów prostych [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 449,70
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 287,60 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 100,00 suma cukrów prostych [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 499,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek	bogatobieżnikowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		Zalewajka dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 983,60 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 129,00 suma cukrów prostych [g] 60,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 4 990,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 029,10 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 103,00 suma cukrów prostych [g] 107,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 394,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 566,00 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 98,20 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 078,10
20.03.2026 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczącego udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 937,00 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 91,90 suma cukrów prostych [g] 127,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 480,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 915,00 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 90,80 suma cukrów prostych [g] 126,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 363,30
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy -projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 915,00 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 90,80 suma cukrów prostych [g] 126,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 363,30
	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 861,90 Białko ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 105,20 suma cukrów prostych [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 5 817,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) 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) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 124,40 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 84,40 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 4 301,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) pasta ryżowo-papryko wa 100 g		Energia [kcal] 3 436,00 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 102,50 suma cukrów prostych [g] 133,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 87,10 Sód [mg] 2 769,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 102,20 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 71,40 suma cukrów prostych [g] 70,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 405,00
	bogatobiałkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 885,70 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 93,90 suma cukrów prostych [g] 105,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 4 683,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) pasta ryżowo-papryko wa 100 g		Energia [kcal] 3 436,00 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 102,50 suma cukrów prostych [g] 133,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 87,10 Sód [mg] 2 769,50
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 936,90 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 91,90 suma cukrów prostych [g] 127,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 480,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) chrzan 20 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 663,60 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 106,30 suma cukrów prostych [g] 37,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 775,40
	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) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 706,30 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 139,10
	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) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotowana 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) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 545,30 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 97,40 suma cukrów prostych [g] 39,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 927,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	cukrzyca	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) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 892,00 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 125,30 suma cukrów prostych [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 5 459,60
	niskokaloryczna	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) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/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) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 040,60 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 82,40 suma cukrów prostych [g] 11,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 2 489,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,10 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 101,30 suma cukrów prostych [g] 39,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 907,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 136,90 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 90,20 suma cukrów prostych [g] 10,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 553,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.03.2026 sobota	bogatorzeczka		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) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 868,20 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 118,50 suma cukrów prostych [g] 44,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 3 532,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 610,10 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 101,30 suma cukrów prostych [g] 39,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 907,50
	podstawowa młodzież		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) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 683,10 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 37,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 927,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	podstawowa		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) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos porowy gotowany 100 ml (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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 437,40 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 33,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 076,10
	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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 397,50 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 90,60 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 683,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 372,70 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 87,40 suma cukrów prostych [g] 42,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 689,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c 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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 587,80 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 104,10 suma cukrów prostych [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 535,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 260,80 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 103,70 suma cukrów prostych [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 404,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 693,20 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 41,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 098,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, 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 ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 858,20 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 74,80 suma cukrów prostych [g] 10,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 522,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.03.2026 niedziela	bogobrzętkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 549,50 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 45,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 4 078,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 693,20 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 41,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 098,20
	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) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos porowy gotowany 100 ml (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 (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 437,30 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 33,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 076,00
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 838,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 115,30 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 4 332,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 200,80 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 141,30 suma cukrów prostych [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 4 263,30
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 962,30 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 117,20 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 4 392,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 085,80 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 150,50 suma cukrów prostych [g] 24,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 826,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta 185 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 306,00 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 110,50 suma cukrów prostych [g] 20,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 813,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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) paszlet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 623,20 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 87,00 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 535,80
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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] 2 142,70 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 1 420,60
	bogobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 298,40 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 151,50 suma cukrów prostych [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 656,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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) paszlet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 623,20 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 87,00 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 535,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.03.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 838,30 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 115,30 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 4 332,00
		podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 605,20 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 121,10 suma cukrów prostych [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 262,00
		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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 616,50 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 98,30 suma cukrów prostych [g] 43,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 786,50
24.03.2026 wtorek	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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i udźcem z kurczaka i woł. niskotłuszczowe 300 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 052,60 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 67,50 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 4 076,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

24.03.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 652,40 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 98,00 suma cukrów prostych [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 2 723,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 153,40 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 68,70 suma cukrów prostych [g] 10,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 468,50
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 903,40 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 121,70 suma cukrów prostych [g] 69,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 2 515,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 947,20 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 59,70 suma cukrów prostych [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 447,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.03.2026 wtorek	bogatobreszkowa		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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 670,90 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 98,80 suma cukrów prostych [g] 46,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 788,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 903,40 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 121,70 suma cukrów prostych [g] 69,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 2 515,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g nutella 25 g (MLE, ORŻ)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 866,90 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 118,30 suma cukrów prostych [g] 55,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 921,70
25.03.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 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 (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 697,70 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 111,90 suma cukrów prostych [g] 70,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 267,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 430,80 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 86,50 suma cukrów prostych [g] 74,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 4 245,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 78,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 4 545,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 518,80 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 102,90 suma cukrów prostych [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 5 170,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 170,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 85,50 suma cukrów prostych [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 392,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		Energia [kcal] 2 396,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 78,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 884,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 747,40 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 66,50 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 036,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.03.2026 środa	bogactwobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 528,40 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 96,70 suma cukrów prostych [g] 74,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 4 638,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		Energia [kcal] 2 396,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 78,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 884,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 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 (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 697,60 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 111,90 suma cukrów prostych [g] 70,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 267,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 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) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 187,00 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 157,50 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 454,40
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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 gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 923,00 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 138,60 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 957,30
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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 gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 569,50 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 104,40 suma cukrów prostych [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 803,60
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 063,70 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 152,20 suma cukrów prostych [g] 22,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 4 659,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

26.03.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szarykowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 237,60 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 98,30 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 357,10
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 675,60 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 177,30 suma cukrów prostych [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 171,60
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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] 1 796,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 71,00 suma cukrów prostych [g] 15,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 516,40
bogatobiałkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 082,10 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 149,30 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 967,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 675,60 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 177,30 suma cukrów prostych [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 171,60
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) boeuf stroganow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 186,90 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 157,50 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 454,30
27.03.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 923,50 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 911,90
	łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 606,00 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 94,70 suma cukrów prostych [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 181,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 556,00 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 88,60 suma cukrów prostych [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 425,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 505,20 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 100,80 suma cukrów prostych [g] 34,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 002,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 083,20 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 87,00 suma cukrów prostych [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 284,00
	wegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 923,40 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 911,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.03.2026 piątek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 666,90 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 62,40 suma cukrów prostych [g] 22,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 548,50
	bogatobreszkowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g salatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 765,10 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 105,40 suma cukrów prostych [g] 79,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 191,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, 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 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 923,40 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 911,80
	podstawowa młodzież		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, 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 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 923,40 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 911,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 878,60 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 119,50 suma cukrów prostych [g] 56,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 613,50
	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 szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 013,50 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 131,60 suma cukrów prostych [g] 54,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 4 340,90
	niskotłuszczowa		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 szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 988,70 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 128,40 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 4 346,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 131,80 Białko ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 136,10 suma cukrów prostych [g] 26,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 5 070,50
	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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z selera 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 325,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 5 544,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 911,20 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 722,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.03.2026 do dnia 28.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony 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] 2 399,30 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 1 434,30
	bogatobreszkowa	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 szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 172,60 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 142,20 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 Sód [mg] 4 351,10
	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 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 911,20 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 722,80

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.03.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 015,70 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 132,00 suma cukrów prostych [g] 54,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 765,80

Oznaczenia alergenów:

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