

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.04.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) 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) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 516,60 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 108,50 suma cukrów prostych [g] 40,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 566,50
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 407,90 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 93,20 suma cukrów prostych [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 464,40
	nisko tłuszczowa			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) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 602,70 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 112,60 suma cukrów prostych [g] 49,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 862,40
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 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) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 847,20 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 133,00 suma cukrów prostych [g] 12,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 4 617,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.04.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 156,50 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 85,20 suma cukrów prostych [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 283,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 367,50 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 152,60 suma cukrów prostych [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 013,90
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 823,20 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 77,30 suma cukrów prostych [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 589,50
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 567,00 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 104,00 suma cukrów prostych [g] 47,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 474,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.04.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 367,50 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 152,60 suma cukrów prostych [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 013,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) 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) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ , SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 516,50 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 108,50 suma cukrów prostych [g] 40,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 566,40
27.04.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) flaczki gotowane 350 g (GLU , SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU , RYB , MLE)	Energia [kcal] 2 892,80 Białko ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 91,00 suma cukrów prostych [g] 103,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 372,00
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU , MLE , SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU , JAJ) 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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 824,90 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 98,30 suma cukrów prostych [g] 106,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 012,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

27.04.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z pierś z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 821,50 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 106,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 055,10
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 gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierś z kurczaka i mieszkanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 591,40 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 91,20 suma cukrów prostych [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 954,10
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierś z kurczaka i mieszkanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 151,90 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 89,80 suma cukrów prostych [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 889,30
vegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 953,60 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 104,30 suma cukrów prostych [g] 101,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 063,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.04.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 901,20 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 75,40 suma cukrów prostych [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 817,10
	bogatoresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) 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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 929,60 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 108,50 suma cukrów prostych [g] 106,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 021,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 953,60 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 104,30 suma cukrów prostych [g] 101,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 063,40
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 777,60 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 86,60 suma cukrów prostych [g] 102,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 242,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.04.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g ogórek kiszony 50 g 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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 867,30 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 142,80 suma cukrów prostych [g] 44,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 504,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 698,80 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 133,30 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 3 311,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 701,10 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 132,10 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 3 327,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.04.2026 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 746,10 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 129,70 suma cukrów prostych [g] 30,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 509,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 150 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 146,60 Białko ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 120,20 suma cukrów prostych [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 Sód [mg] 2 896,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 198,40 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 125,80 suma cukrów prostych [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 009,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.04.2026 wtorek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, 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] 1 778,30 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 70,60 suma cukrów prostych [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 527,80
	bogatobrzyszka	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 747,70 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 134,50 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 318,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 198,40 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 125,80 suma cukrów prostych [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 009,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
28.04.2026 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g ogórek kiszony 50 g 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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 867,20 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 142,80 suma cukrów prostych [g] 44,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 504,20
29.04.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 949,70 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 116,90 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 990,50
		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 jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 742,80 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 111,90 suma cukrów prostych [g] 46,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 3 329,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.04.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 337,10 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 70,80 suma cukrów prostych [g] 42,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 5 053,00
	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) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 830,20 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 119,10 suma cukrów prostych [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 589,80
	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 jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 299,80 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 4 532,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti w wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 3 278,80 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 130,90 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 684,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.04.2026 środa	dieta miksowana			miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 889,60 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 61,70 suma cukrów prostych [g] 12,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 2 407,10
	bogatorzeczka			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 jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g		Energia [kcal] 2 852,80 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 728,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti w wegetariańskiej pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Energia [kcal] 3 278,80 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 130,90 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 684,40
	podstawowa młodzież			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti z miesem wol-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 949,60 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 116,90 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 990,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.04.2026 czwartek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 764,80 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 99,20 suma cukrów prostych [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 551,80
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 764,70 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 99,20 suma cukrów prostych [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 551,70
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 849,70 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 102,50 suma cukrów prostych [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 060,20
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z pore m 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka colesław 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 646,80 Białko ogółem [g] 143,60 Tłuszcz [g] 105,50 suma cukrów prostych [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 457,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

30.04.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z porem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka colesław 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 142,40 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 97,80 suma cukrów prostych [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sód [mg] 2 784,60
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) salata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 223,70 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 94,80 suma cukrów prostych [g] 121,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 587,10
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 101,80 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 96,90 suma cukrów prostych [g] 28,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 948,60
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g salátka wiosennna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 869,40 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 560,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
30.04.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (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) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 223,70 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 94,80 suma cukrów prostych [g] 121,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 587,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 764,70 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 99,20 suma cukrów prostych [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 551,70
01.05.2026 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 615,10 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 96,70 suma cukrów prostych [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 778,40
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 281,30 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 70,70 suma cukrów prostych [g] 63,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 390,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.05.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 278,10 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 68,60 suma cukrów prostych [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 845,90
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 461,40 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 102,00 suma cukrów prostych [g] 25,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 222,20
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 066,20 Białko ogółem [g] 67,30 Tłuszcz [g] 88,50 suma cukrów prostych [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 887,60
vegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 867,60 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 120,80 suma cukrów prostych [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 771,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.05.2026 piątek	dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Energia [kcal] 1 721,00 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 71,80 suma cukrów prostych [g] 14,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 491,20
	bogatobreszkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g		Energia [kcal] 2 345,30 Białko ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 71,30 suma cukrów prostych [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 398,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 867,60 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 120,80 suma cukrów prostych [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 771,70
	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 615,00 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 96,70 suma cukrów prostych [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 778,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.05.2026 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) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) wątrobą wieprzową duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 524,70 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 83,10 suma cukrów prostych [g] 50,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 628,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z zioładków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 410,00 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 69,70 suma cukrów prostych [g] 54,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 772,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 362,30 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 67,30 suma cukrów prostych [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 020,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.05.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	Energia [kcal] 2 573,50 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 96,80 suma cukrów prostych [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 5 681,50
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 116,40 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 71,40 suma cukrów prostych [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 971,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 952,40 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 114,90 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 766,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.05.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 023,90 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 93,10 suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 1 240,30
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 575,20 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 81,00 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 175,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 952,40 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 114,90 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 766,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.05.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 368,80 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 68,70 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 979,00
		podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 895,30 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 134,30 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 845,00
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 875,90 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 133,50 suma cukrów prostych [g] 54,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 871,50
03.05.2026 niedziela	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 875,90 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 133,50 suma cukrów prostych [g] 54,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 871,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.05.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	Energia [kcal] 3 029,70 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 145,30 suma cukrów prostych [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 5 024,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 092,40 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 4 168,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR)		Energia [kcal] 2 987,00 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 124,40 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 2 671,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
03.05.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 049,30 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 90,10 suma cukrów prostych [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 1 998,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 980,60 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 143,70 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 880,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bulgą 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR)		Energia [kcal] 2 987,00 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 124,40 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 2 671,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 895,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 134,30 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 844,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą 400 ml (GLU, SOJ, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 611,20 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 102,30 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 536,80
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 492,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 90,70 suma cukrów prostych [g] 42,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 760,50
	nisko tłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g (GLU, JAJ, 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 490,90 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 91,10 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 790,90
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	Energia [kcal] 2 795,60 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 119,30 suma cukrów prostych [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 568,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 106,20 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 90,40 suma cukrów prostych [g] 10,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 457,60
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 747,40 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 92,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 339,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 084,60 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 92,20 suma cukrów prostych [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 940,70
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 633,50 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 185,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.05.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 747,40 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 92,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 339,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą 400 ml (GLU, SOJ, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 611,10 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 102,30 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 536,70
05.05.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 268,20 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 167,90 suma cukrów prostych [g] 61,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 299,10
	łatwo strawną	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) piesz z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 208,40 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 167,10 suma cukrów prostych [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 5 343,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.05.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 933,30 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 144,90 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 4 979,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Energia [kcal] 3 121,30 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 157,90 suma cukrów prostych [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 6 416,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 300,10 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 128,60 suma cukrów prostych [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 6 194,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.05.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.05.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 131,20 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 136,40 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 896,70
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE, 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] 2 022,10 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 87,90 suma cukrów prostych [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 Sód [mg] 1 743,80
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 262,80 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 167,60 suma cukrów prostych [g] 64,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 5 345,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 131,20 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 136,40 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 896,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.05.2026 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 268,10 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 167,90 suma cukrów prostych [g] 61,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 299,00
			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 świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 562,70 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 88,30 suma cukrów prostych [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 943,00 Sód [mg] 32,10
			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) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 425,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 78,80 suma cukrów prostych [g] 345,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 828,00 Sód [mg] 29,00
06.05.2026 środa	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 398,70 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 352,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 888,60 Sód [mg] 31,60
			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) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 398,70 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 352,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 888,60 Sód [mg] 31,60
			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) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 398,70 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 352,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 888,60 Sód [mg] 31,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.05.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 630,10 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 337,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 967,90 Sód [mg] 32,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 162,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 75,20 suma cukrów prostych [g] 295,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 418,10 Sód [mg] 29,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE)		Energia [kcal] 3 263,10 Białko ogółem [g] 165,50 Tłuszcz [g] 112,30 suma cukrów prostych [g] 425,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 1 480,70 Sód [mg] 28,40
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 981,70 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 64,20 suma cukrów prostych [g] 259,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 246,00 Sód [mg] 27,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.05.2026 środa	bogatorzeczka		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) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 604,70 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 89,70 suma cukrów prostych [g] 369,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 849,00 Sód [mg] 33,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE)		Energia [kcal] 3 263,10 Białko ogółem [g] 165,50 Tłuszcz [g] 112,30 suma cukrów prostych [g] 425,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 1 480,70 Sód [mg] 28,40
	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 świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)		Energia [kcal] 2 562,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 88,30 suma cukrów prostych [g] 351,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 943,00 Sód [mg] 32,00
07.05.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 843,90 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 143,10 suma cukrów prostych [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 393,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.05.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 644,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 128,60 suma cukrów prostych [g] 46,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 123,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 382,30 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 100,40 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 814,00
	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) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 704,00 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 131,20 suma cukrów prostych [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 389,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.05.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2026,00 Białko ogółem [g] 78,00 Tłuszcz [g] 96,30 suma cukrów prostych [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 2 591,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3492,10 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 141,50 suma cukrów prostych [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 3 023,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 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 wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1966,90 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 86,30 suma cukrów prostych [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 561,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.05.2026 czwartek	bogobrzętkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 792,20 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 140,00 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 763,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyn 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 492,10 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 141,50 suma cukrów prostych [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 3 023,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 142,60 suma cukrów prostych [g] 49,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 521,00
08.05.2026 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 szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 089,20 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 114,70 suma cukrów prostych [g] 90,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 761,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.05.2026 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 szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 977,80 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 107,30 suma cukrów prostych [g] 90,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 412,40
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym-nis kotł. -p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 884,10 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 411,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/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 do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Energia [kcal] 2 975,10 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 118,70 suma cukrów prostych [g] 34,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 911,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 076,10 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 74,90 suma cukrów prostych [g] 22,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 2 504,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.05.2026 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 twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 115,10 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 115,10 suma cukrów prostych [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 479,60
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 221,40 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 85,40 suma cukrów prostych [g] 39,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 Sód [mg] 505,80
	bogatobieżnikowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 136,90 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 118,00 suma cukrów prostych [g] 94,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 422,60
	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 twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 115,10 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 115,10 suma cukrów prostych [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 479,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.05.2026 piątek	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 szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 089,10 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 114,70 suma cukrów prostych [g] 90,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 761,40
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 540,50 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 102,10 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 172,50
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 555,20 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 102,80 suma cukrów prostych [g] 50,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 679,60
		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 solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 539,00 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 102,80 suma cukrów prostych [g] 46,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 291,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.05.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)	Energia [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 4 141,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 018,70 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 91,80 suma cukrów prostych [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 250,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 350,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 226,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, 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 rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 336,90 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 119,30 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 1 841,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 26.04.2026 do dnia 09.05.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.05.2026 sobota	bogobrzętkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 707,20 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 113,40 suma cukrów prostych [g] 54,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 4 074,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 350,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 226,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 540,40 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 102,10 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 172,40

Oznaczenia alergenów:

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