

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.03.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 906,00 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 148,40 suma cukrów prostych [g] 42,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 812,60
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 186,00 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 168,60 suma cukrów prostych [g] 47,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 6 465,70
	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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 841,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 143,40 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 4 768,40
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 072,20 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 148,60 suma cukrów prostych [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 6 440,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.03.2026 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 260,30 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 119,70 suma cukrów prostych [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 6 640,50
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 876,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 133,10 suma cukrów prostych [g] 48,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 2 685,90
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 051,50 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 96,90 suma cukrów prostych [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 530,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.03.2026 niedziela	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g 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 kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 243,90 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 169,70 suma cukrów prostych [g] 51,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 6 474,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 876,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 133,10 suma cukrów prostych [g] 48,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 2 685,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 905,90 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 148,40 suma cukrów prostych [g] 42,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 812,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.03.2026 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 812,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 95,90 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 365,40
	łatwo strawna		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 028,00 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 115,70 suma cukrów prostych [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 421,00
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 007,60 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 113,30 suma cukrów prostych [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 619,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.03.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 968,30 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 129,70 suma cukrów prostych [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 321,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 214,80 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 106,10 suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 086,80
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 012,70 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 486,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.03.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 565,20 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 134,30 suma cukrów prostych [g] 31,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 857,00
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 3 125,60 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 125,90 suma cukrów prostych [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 814,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (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) leniwe pierogi-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 012,70 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 486,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.03.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 812,50 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 95,90 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 365,30
31.03.2026 wtorek	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) chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 865,00 Białko ogółem [g] 140,90 Tłuszcz [g] 120,20 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 476,90
		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 szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 797,40 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 118,30 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 186,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
31.03.2026 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko gotowane 1 szt		Energia [kcal] 2 558,30 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 93,50 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 054,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 20 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 845,80 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 31,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 058,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 086,00 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 80,40 suma cukrów prostych [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 495,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
31.03.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 270,70 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 121,50 suma cukrów prostych [g] 95,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 385,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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 krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 028,40 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 87,80 suma cukrów prostych [g] 28,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 696,80
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszan ych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 969,70 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 129,80 suma cukrów prostych [g] 56,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 204,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 3 270,70 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 121,50 suma cukrów prostych [g] 95,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 385,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.03.2026 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt		Energia [kcal] 2 891,70 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 125,00 suma cukrów prostych [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 148,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zwykłą 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 771,90 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 118,30 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 472,40
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 806,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 999,30
01.04.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 806,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 999,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 806,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 999,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 806,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 999,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.04.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słono 100 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zwykłą 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 908,60 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 126,80 suma cukrów prostych [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 3 963,30
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zwykłą 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 173,80 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 91,40 suma cukrów prostych [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 209,00
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser zmiasty 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 932,70 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 126,10 suma cukrów prostych [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 280,80
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 152,50 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 99,10 suma cukrów prostych [g] 16,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 566,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.04.2026 środa	bogatobreszkowa	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 ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeniogó udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 968,50 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 125,40 suma cukrów prostych [g] 62,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 393,00
	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 zmiasty 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 932,70 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 126,10 suma cukrów prostych [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 280,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczko z kielbasą zwyczajną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeniogó udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 771,80 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 118,30 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 472,30
02.04.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 512,50 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 114,70 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 088,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.04.2026 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 575,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 44,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 980,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 621,50 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 933,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)	selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 621,60 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 113,60 suma cukrów prostych [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 4 343,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 242,00 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 103,40 suma cukrów prostych [g] 15,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 3 805,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.04.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) surówka coleslaw kolorowa 100 g 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 twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 084,70 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 108,20 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 087,90
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 061,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 89,50 suma cukrów prostych [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 1 454,50
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 745,50 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 125,80 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 993,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.04.2026 czwartek	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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) surówka coleslaw kolorowa 100 g 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 twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 084,70 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 108,20 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 087,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 419,40 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 100,80 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 158,00
03.04.2026 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 174,20 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 118,50 suma cukrów prostych [g] 108,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 5 917,70
	łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 193,60 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 130,20 suma cukrów prostych [g] 95,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 532,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
03.04.2026 piątek	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotow any z serem biały m-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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 096,70 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 119,80 suma cukrów prostych [g] 93,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 986,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotow any z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 087,60 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 128,40 suma cukrów prostych [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 6 681,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem b/cukru 300 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 2 199,80 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 2 474,00
	vegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 174,10 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 118,50 suma cukrów prostych [g] 108,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 5 917,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 350,70 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 101,10 suma cukrów prostych [g] 40,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 526,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.04.2026 piątek	bogatorzeczka	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 352,70 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 140,90 suma cukrów prostych [g] 99,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 542,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (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) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 174,10 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 118,50 suma cukrów prostych [g] 108,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 5 917,60
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (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) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)		Energia [kcal] 3 174,10 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 118,50 suma cukrów prostych [g] 108,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 5 917,60
04.04.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słojo 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa sofferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 540,20 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 78,20 suma cukrów prostych [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 349,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.04.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 633,10 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 69,80 suma cukrów prostych [g] 114,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 126,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa solferino b/ fasolki gotowana 400 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL) kasza jęczmienna z warzywami gotowana-dieta niskotłuszczowa 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 651,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 74,10 suma cukrów prostych [g] 117,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 2 357,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 683,80 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 40,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 422,50
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 1 985,10 Białko ogółem [g] 76,50 Tłuszcz [g] 63,40 suma cukrów prostych [g] 26,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 027,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.04.2026 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 540,10 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 78,20 suma cukrów prostych [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 349,20
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU , MLE , SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE , SEL)		Energia [kcal] 1 845,10 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 72,40 suma cukrów prostych [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 469,00
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 737,80 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 80,10 suma cukrów prostych [g] 114,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 135,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 540,10 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 78,20 suma cukrów prostych [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 349,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.04.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 546,70 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 78,30 suma cukrów prostych [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 353,30
		podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa wiejska 100 g musztarda 11 g (GOR) babka piaskowa 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 702,70 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 96,60 suma cukrów prostych [g] 85,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 013,90
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki wielkanocne 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g		Energia [kcal] 2 734,10 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 4 169,70
05.04.2026 niedziela	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki z jabłkiem 130 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g		Energia [kcal] 2 860,70 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 104,80 suma cukrów prostych [g] 93,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 454,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.04.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g pomarancza 250 g		Energia [kcal] 2 652,40 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 111,50 suma cukrów prostych [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 805,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 200g 200 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g mandarynka 150 g		Energia [kcal] 2 006,90 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 84,70 suma cukrów prostych [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 5 622,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserw a rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g		Energia [kcal] 3 013,50 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 113,50 suma cukrów prostych [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 2 908,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, 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 rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 081,50 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 98,10 suma cukrów prostych [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 621,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
05.04.2026 niedziela	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki wielkanocne 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 880,70 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 109,60 suma cukrów prostych [g] 89,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 569,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserw a rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g		Energia [kcal] 3 063,90 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 114,50 suma cukrów prostych [g] 86,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 915,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa wiejska 100 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) babka piaskowa 100 g		Energia [kcal] 2 705,30 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 96,10 suma cukrów prostych [g] 86,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 141,90
06.04.2026 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) chrzan 20 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 843,30 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 60,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 212,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.04.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g		Energia [kcal] 2 713,90 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 98,40 suma cukrów prostych [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 485,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) keks 100 g		Energia [kcal] 2 685,20 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 98,10 suma cukrów prostych [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 703,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) pomarańcza 250 g		Energia [kcal] 2 516,90 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 97,00 suma cukrów prostych [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 3 732,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.04.2026 poniedziałek	niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) mandarynka 100 g		Energia [kcal] 2 111,40 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 78,10 suma cukrów prostych [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 972,10
	vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 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) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g		Energia [kcal] 3 660,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 167,50 suma cukrów prostych [g] 113,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 85,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 339,20
	dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 817,10 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 61,20 suma cukrów prostych [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 806,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.04.2026 poniedziałek	bogobrzętkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 873,00 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 109,20 suma cukrów prostych [g] 67,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 3 495,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 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) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g		Energia [kcal] 3 660,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 167,50 suma cukrów prostych [g] 113,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 85,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 339,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g		Energia [kcal] 2 863,90 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 114,90 suma cukrów prostych [g] 62,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 427,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2026 wtorek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 750,30 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 378,00
	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 łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 648,50 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 93,70 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 144,50
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 623,70 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 90,50 suma cukrów prostych [g] 50,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 149,70
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 831,90 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 112,90 suma cukrów prostych [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 912,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z selera 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 145,80 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 84,10 suma cukrów prostych [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 2 689,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 559,30
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 048,50 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 70,80 suma cukrów prostych [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 653,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 810,50 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 105,00 suma cukrów prostych [g] 54,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 538,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2026 wtorek	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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 559,30
	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 łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 750,20 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 377,90
08.04.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 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) ser topiony 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 688,80 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 117,60 suma cukrów prostych [g] 55,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 228,20
	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 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) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 444,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 94,60 suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 682,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.04.2026 środa	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 444,50 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 94,60 suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 682,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 463,90 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 94,30 suma cukrów prostych [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 486,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 142,00 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 86,00 suma cukrów prostych [g] 20,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 086,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.04.2026 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 152,60 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 115,40 suma cukrów prostych [g] 135,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 2 880,00
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 870,30 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 84,10 suma cukrów prostych [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 570,10
	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 603,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 105,40 suma cukrów prostych [g] 63,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 692,80
	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) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 3 152,60 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 115,40 suma cukrów prostych [g] 135,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 2 880,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.04.2026 środa	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) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grycikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) rozbratle wol-drobiowe duszone z jarzynami -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) ser topiony 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 688,70 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 117,60 suma cukrów prostych [g] 55,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 228,10
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 496,60 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 100,50 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 758,80
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 398,50 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 97,80 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 658,30
09.04.2026 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 259,00 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 79,70 suma cukrów prostych [g] 43,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 832,00
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 259,00 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 79,70 suma cukrów prostych [g] 43,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 832,00
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 259,00 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 79,70 suma cukrów prostych [g] 43,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 832,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.04.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 540,30 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 102,10 suma cukrów prostych [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 251,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 018,20 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 87,30 suma cukrów prostych [g] 11,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 3 694,80
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 849,70 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 118,00 suma cukrów prostych [g] 77,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 432,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 104,40 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 29,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 567,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.04.2026 czwartek	bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 569,40 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 109,10 suma cukrów prostych [g] 45,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 674,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 849,70 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 118,00 suma cukrów prostych [g] 77,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 432,20
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 496,50 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 100,50 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 758,70
10.04.2026 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		kwaśnica z wędliną 400 ml (GLU, SOJ, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 005,10 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 106,30 suma cukrów prostych [g] 118,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 063,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.04.2026 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 800,70 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 91,20 suma cukrów prostych [g] 118,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 374,50
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 797,50 Białko ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 89,10 suma cukrów prostych [g] 120,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 829,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 570,40 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 582,20
	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 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 059,40 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 72,10 suma cukrów prostych [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 583,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.04.2026 piątek	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser ziarnisty 150 g (MLE)		Energia [kcal] 2 977,80 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 98,40 suma cukrów prostych [g] 128,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 834,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 309,50 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 103,30 suma cukrów prostych [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 509,70
	bogatobreszkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 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] 2 480,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 72,60 suma cukrów prostych [g] 56,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 333,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser ziarnisty 150 g (MLE)		Energia [kcal] 2 977,80 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 98,40 suma cukrów prostych [g] 128,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 834,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.04.2026 piątek	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		kwaśnica z wędliną 400 ml (GLU, SOJ, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 3 005,00 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 106,30 suma cukrów prostych [g] 118,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 063,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g musztarda 11 g (GOR)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twaróg z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 634,20 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 92,60 suma cukrów prostych [g] 44,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 545,30
11.04.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 752,00 Białko ogółem [g] 135,80 Tłuszcz [g] 104,30 suma cukrów prostych [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 4 621,50
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
11.04.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 703,50 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 99,10 suma cukrów prostych [g] 44,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 606,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c 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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 809,20 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 108,10 suma cukrów prostych [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 6 654,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 351,10 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 95,30 suma cukrów prostych [g] 12,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 812,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.03.2026 do dnia 11.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.04.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.04.2026 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g		Energia [kcal] 2 770,00 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 980,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 106,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 1 379,70
	bogatobieżniowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)		Energia [kcal] 3 182,30 Białko ogółem [g] 156,40 Tłuszcz [g] 116,60 suma cukrów prostych [g] 69,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 4 827,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g		Energia [kcal] 2 770,00 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 980,40

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.04.2026 sobota	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 musztarda 11 g (GOR)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 634,10 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 92,60 suma cukrów prostych [g] 44,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 545,20

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,