

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.04.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 619,40 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 735,40
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 619,30 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 735,30
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 609,20 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 96,30 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 331,40
	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) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 611,80 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 100,90 suma cukrów prostych [g] 26,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 937,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.04.2026 niedziela	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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g 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 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 085,10 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 92,30 suma cukrów prostych [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 307,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 684,50 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 93,80 suma cukrów prostych [g] 97,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 288,20
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 974,50 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 79,00 suma cukrów prostych [g] 28,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 702,50
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 716,90 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 109,70 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 128,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 684,50 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 93,80 suma cukrów prostych [g] 97,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 288,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.04.2026 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grycikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 619,30 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 735,30
13.04.2026 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z mięsem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 961,60 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 94,90 suma cukrów prostych [g] 97,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 1 931,40
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 887,30 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 102,90 suma cukrów prostych [g] 96,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 804,40
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 850,50 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 98,80 suma cukrów prostych [g] 96,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 4 746,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

13.04.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 752,30 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 105,20 suma cukrów prostych [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 227,80
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 354,10 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 91,10 suma cukrów prostych [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 882,40
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 116,60 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 97,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 680,90
dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 950,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 75,20 suma cukrów prostych [g] 12,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,30 Sód [mg] 2 414,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.04.2026 poniedziałek	bogatorzeczka		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomido rowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 941,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 103,40 suma cukrów prostych [g] 100,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 806,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti w wegetariańskie- pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 3 116,60 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 97,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 680,90
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 961,50 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 94,90 suma cukrów prostych [g] 97,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 1 931,30
14.04.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzo-drobio wy-projekt nor 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) surówka z selerą 100 g (MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 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) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 849,70 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 139,70 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 650,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

14.04.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 703,40 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 130,10 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 280,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 113,50 suma cukrów prostych [g] 49,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 182,90
	cukrzyca	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) papryka 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 725,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 124,50 suma cukrów prostych [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 4 123,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.04.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 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 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 105,30 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 106,10 suma cukrów prostych [g] 19,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 4 487,60
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek 400 g (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 940,50 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 270,50
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 055,60 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 100,90 suma cukrów prostych [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 565,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.04.2026 wtorek	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 855,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 140,70 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 674,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek 400 g (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 940,50 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 122,80 suma cukrów prostych [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 270,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzo-drobiowy -projekt nor 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 849,60 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 139,70 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 650,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.04.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka panierow any smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 772,90 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 44,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 329,70
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 444,90 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 97,40 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 859,80
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 338,50 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 84,20 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 001,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

15.04.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowa ny naturalny 75 g (MLE)	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) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 636,60 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 109,20 suma cukrów prostych [g] 22,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 679,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200g 200 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 1 968,80 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 79,50 suma cukrów prostych [g] 17,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 5 764,40
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pow idło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 022,10 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 119,40 suma cukrów prostych [g] 90,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 250,70
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 940,90 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 80,40 suma cukrów prostych [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 540,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.04.2026 środa	bogatorzeczka		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 615,70 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 108,60 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 875,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pow idło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 3 022,10 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 119,40 suma cukrów prostych [g] 90,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 250,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka panierow any smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, SEL) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 772,80 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 44,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 329,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.04.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg na słoń 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 869,90 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 110,60 suma cukrów prostych [g] 43,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 911,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zieleninowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słoń 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 448,20 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 89,80 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 021,10
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zieleninowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słoń 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 401,40 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 89,90 suma cukrów prostych [g] 43,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 966,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.04.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy -dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słoje 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 612,20 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 101,90 suma cukrów prostych [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 103,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		ogórek świeży 50 g zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy -dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 200g 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słoje 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 096,10 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 79,40 suma cukrów prostych [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 739,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg na słoje 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 700,40 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 99,80 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 2 308,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.04.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 831,10 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 71,10 suma cukrów prostych [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 713,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klips wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 600,20 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 100,40 suma cukrów prostych [g] 45,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 415,80
	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 700,40 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 99,80 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 2 308,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.04.2026 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg na słoje 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 869,80 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 110,60 suma cukrów prostych [g] 43,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 911,70
17.04.2026 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 678,40 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 95,30 suma cukrów prostych [g] 68,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 022,00
		łatwo strawną	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 137,50 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 57,80 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 334,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

17.04.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 134,30 Białko ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 55,70 suma cukrów prostych [g] 64,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 789,90
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 480,60 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 104,80 suma cukrów prostych [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 536,20
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 1 799,40 Białko ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 61,30 suma cukrów prostych [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 315,10
wegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 619,70 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 83,00 suma cukrów prostych [g] 80,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 508,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.04.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 553,90 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 55,50 suma cukrów prostych [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 488,90
	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 289,50 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 68,50 suma cukrów prostych [g] 65,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 729,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)		Energia [kcal] 2 619,70 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 83,00 suma cukrów prostych [g] 80,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 508,60
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 678,30 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 95,30 suma cukrów prostych [g] 68,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 021,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 675,50 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 103,10 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 441,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 806,90 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 57,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 942,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 806,90 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 57,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 942,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 729,50 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 110,10 suma cukrów prostych [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 274,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 182,10 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 91,70 suma cukrów prostych [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 657,10
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyn 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g		Energia [kcal] 3 505,20 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 145,00 suma cukrów prostych [g] 131,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 168,90
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyzna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 935,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 61,60 suma cukrów prostych [g] 23,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 553,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota	vegetariańska oddział młodzieżowy	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 958,90 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 122,20 suma cukrów prostych [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 3 337,60
		podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g		Energia [kcal] 3 505,20 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 145,00 suma cukrów prostych [g] 131,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 168,90
		podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g		Energia [kcal] 2 675,40 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 103,10 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 441,20
19.04.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 438,50 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 87,20 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 425,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.04.2026 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 740,10 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 106,50 suma cukrów prostych [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 635,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 740,10 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 106,50 suma cukrów prostych [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 635,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 711,70 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 113,30 suma cukrów prostych [g] 19,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 5 491,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.04.2026 niedziela	niskokaloryczna	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		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 159,40 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 89,40 suma cukrów prostych [g] 17,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 4 695,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa 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 jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 797,70 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 97,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 968,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 198,80 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 98,40 suma cukrów prostych [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 1 988,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
19.04.2026 niedziela	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 839,30 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 4 649,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa 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) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 797,70 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 97,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 968,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 438,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 87,20 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 425,80
20.04.2026 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos gotowany projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 873,80 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 113,30 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 4 571,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

20.04.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 3 003,90 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 53,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 972,50
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 656,80 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 50,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 558,60
cukrzycowa		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser do chleba smakowy 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 885,60 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 117,10 suma cukrów prostych [g] 22,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 4 525,00
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 273,20 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 92,70 suma cukrów prostych [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 738,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 823,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 90,00 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 66,30 Sód [mg] 3 501,10
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 081,40 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 88,70 suma cukrów prostych [g] 15,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 1 148,70
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 3 108,60 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 119,70 suma cukrów prostych [g] 53,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 3 981,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 823,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 90,00 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 66,30 Sód [mg] 3 501,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos gotowany projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		Energia [kcal] 2 873,70 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 113,30 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 4 571,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 838,50 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 128,00 suma cukrów prostych [g] 45,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 336,90
21.04.2026 wtorek	podstawowa		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 neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 699,20 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 120,40 suma cukrów prostych [g] 44,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 117,30
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.04.2026 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 neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 387,30 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 89,40 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 417,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/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] 2 900,00 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 136,80 suma cukrów prostych [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 613,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 155,10 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 94,80 suma cukrów prostych [g] 11,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 684,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

21.04.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)		Energia [kcal] 2 827,30 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 143,80 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 468,70
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 004,80 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 88,30 suma cukrów prostych [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 699,50
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 858,30 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 131,20 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 127,50
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)		Energia [kcal] 2 827,30 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 143,80 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 468,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.04.2026 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 neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		Energia [kcal] 2 841,60 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 135,00 suma cukrów prostych [g] 46,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 294,50
22.04.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 327,10 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 89,10 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 643,40
22.04.2026 środa	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 467,40 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 43,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 4 969,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

22.04.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU , SOJ , SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU , SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 417,70 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 97,20 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 628,10
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU , SOJ , SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU , SEL) schab duszony -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) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 650,30 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 116,40 suma cukrów prostych [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 5 762,90
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU , SOJ , SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU , SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU , SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 222,80 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 91,50 suma cukrów prostych [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 4 791,60
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU , SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU , JAJ , MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 776,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 92,50 suma cukrów prostych [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 587,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.04.2026 środa	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 812,00 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 75,00 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 605,90
	bogatobresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 521,80 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 46,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 4 971,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 776,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 92,50 suma cukrów prostych [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 587,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		Energia [kcal] 2 482,00 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 102,30 suma cukrów prostych [g] 42,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 879,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.04.2026 czwartek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 818,70 Białko ogółem [g] 152,50 Tłuszcz [g] 121,00 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 296,00
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) 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) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 712,60 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 112,10 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 743,60
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g		Energia [kcal] 2 560,90 Białko ogółem [g] 143,60 Tłuszcz [g] 103,50 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 739,30
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 841,10 Białko ogółem [g] 156,50 Tłuszcz [g] 119,90 suma cukrów prostych [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 4 158,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.04.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU , SOJ , SEL , GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/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) schab gotowany 30 g (SEL) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 159,20 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 100,70 suma cukrów prostych [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 3 959,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , JAJ , MLE) kotlety z fasoli 300 g (GLU , JAJ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 103,90 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 112,20 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 50,30 Sód [mg] 4 157,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU , SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , JAJ , MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU , SEL)		Energia [kcal] 1 958,80 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 78,10 suma cukrów prostych [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 709,70
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU , SOJ , SEL , GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU , JAJ , MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) 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) schab gotowany 55g 55 g salata -projekt 15 g salata wiosenna z salaty ziel. i pomidora 100 g		Energia [kcal] 2 864,60 Białko ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 122,70 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 138,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.04.2026 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety z fasoli 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 3 103,90 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 112,20 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 50,30 Sód [mg] 4 157,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka mrożona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2 818,60 Białko ogółem [g] 152,50 Tłuszcz [g] 121,00 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 295,90
24.04.2026 piątek	podstawowa	gryzik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) pasta z jajek 100 g (JAJ) pieczeń rzymska 36 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 767,40 Białko ogółem [g] 79,40 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 87,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 367,00
	łatwo strawnia	gryzik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 760,60 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 2 612,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

24.04.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 796,40 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 104,00 suma cukrów prostych [g] 91,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 4 516,50
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z filetem z kurczaka i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) 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 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 462,70 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 92,80 suma cukrów prostych [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 727,40
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z filetem z kurczaka i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) 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 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 090,90 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 77,50 suma cukrów prostych [g] 9,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 952,30
vegetariańska		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) 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) pasta z jajek 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 971,50 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 122,90 suma cukrów prostych [g] 93,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 482,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.04.2026 piątek	dieta miksowana			miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 952,50 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 69,90 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 807,20
	bogatobreszkowa			grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 828,20 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 91,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 621,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy			grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 971,50 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 122,90 suma cukrów prostych [g] 93,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 482,50
	podstawowa młodzież			grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pieczeń rzymska 36 g pomidor 50 g 50 g		Energia [kcal] 2 767,30 Białko ogółem [g] 79,40 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 87,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 366,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.04.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g (GLU, SOJ, 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) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 633,50 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 386,70
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 478,30 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 489,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 477,00 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 62,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 483,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
25.04.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 533,80 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 99,60 suma cukrów prostych [g] 22,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 398,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 1 943,30 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 86,60 suma cukrów prostych [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 375,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 629,80 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 102,70 suma cukrów prostych [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 563,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 976,40 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 95,10 suma cukrów prostych [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 584,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 12.04.2026 do dnia 25.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.04.2026 sobota	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g		Energia [kcal] 2 637,40 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 89,20 suma cukrów prostych [g] 66,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 499,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)		Energia [kcal] 2 629,80 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 102,70 suma cukrów prostych [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 563,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)		Energia [kcal] 2 568,80 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 87,10 suma cukrów prostych [g] 66,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 959,50

Oznaczenia alergenów:

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