

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,00 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 010,30 suma cukrów prostych [g] 81,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,40 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 346,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 4 049,20 suma cukrów prostych [g] 82,50
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona 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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,20 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 4 054,40 suma cukrów prostych [g] 82,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 5 153,20 suma cukrów prostych [g] 28,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 743,50 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodany ogółem [g] 219,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 4 475,00 suma cukrów prostych [g] 23,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,00 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 262,20 suma cukrów prostych [g] 85,30
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,40 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 195,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 018,40 suma cukrów prostych [g] 14,10
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,40 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 363,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 4 444,50 suma cukrów prostych [g] 95,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,00 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 262,20 suma cukrów prostych [g] 85,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) marmolada 80 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,00 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 343,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 4 185,90 suma cukrów prostych [g] 80,90
2026-02-02 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) flaczki gotowane 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,60 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 371,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 402,30 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,80 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 372,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 1 976,60 suma cukrów prostych [g] 70,70
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,20 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 375,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 1 968,90 suma cukrów prostych [g] 72,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,20 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 333,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 757,10 suma cukrów prostych [g] 30,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 761,70 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 55,80 Węglowodany ogółem [g] 235,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 1 553,00 suma cukrów prostych [g] 28,10
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 187,30 Białko ogółem [g] 134,10 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 422,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 546,00 suma cukrów prostych [g] 60,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,30 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 220,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 475,50 suma cukrów prostych [g] 23,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,90 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 371,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 374,80 suma cukrów prostych [g] 72,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami smażone -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 126,50 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 112,20 Węglowodany ogółem [g] 410,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 543,50 suma cukrów prostych [g] 60,70
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,80 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 372,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 1 976,30 suma cukrów prostych [g] 70,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 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 wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,90 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 4 280,10 suma cukrów prostych [g] 54,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża duszona 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 wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,20 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 313,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 782,10 suma cukrów prostych [g] 52,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,30 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 315,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 781,20 suma cukrów prostych [g] 55,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,00 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 319,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 032,90 suma cukrów prostych [g] 26,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,90 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 263,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 094,70 suma cukrów prostych [g] 24,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpina kowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 166,80 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 144,60 Węglowodany ogółem [g] 357,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 74,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 4 553,10 suma cukrów prostych [g] 48,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,10 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 195,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 485,60 suma cukrów prostych [g] 13,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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 marchewka świeża duszona 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 wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,60 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 332,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 792,70 suma cukrów prostych [g] 67,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpina kowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 140,80 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 145,30 Węglowodany ogółem [g] 348,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 74,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 8 432,80 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kiełbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 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 wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,90 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 4 280,10 suma cukrów prostych [g] 54,40
2026-02-04 środa	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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 101,00 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 837,80 suma cukrów prostych [g] 88,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 101,00 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 838,10 suma cukrów prostych [g] 88,30
	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 ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,90 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 398,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 380,90 suma cukrów prostych [g] 86,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,60 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 370,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 301,90 suma cukrów prostych [g] 27,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 257,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 333,60 suma cukrów prostych [g] 23,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 012,60 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 435,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 1 956,80 suma cukrów prostych [g] 97,10
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,80 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 243,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 505,20 suma cukrów prostych [g] 13,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 211,90 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 128,70 Węglowodany ogółem [g] 415,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 2 846,10 suma cukrów prostych [g] 91,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 418,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 1 936,60 suma cukrów prostych [g] 96,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 101,00 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 118,50 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 837,80 suma cukrów prostych [g] 88,30
2026-02-05 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 1 726,90 suma cukrów prostych [g] 66,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,60 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 315,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 1 604,90 suma cukrów prostych [g] 68,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,40 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 316,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 1 616,40 suma cukrów prostych [g] 69,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,40 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 314,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 1 970,70 suma cukrów prostych [g] 35,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiawa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,90 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 58,70 Węglowodany ogółem [g] 279,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 1 444,70 suma cukrów prostych [g] 33,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizéria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba rozowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 974,40 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 465,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 142,00 suma cukrów prostych [g] 72,00
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,30 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 213,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 491,60 suma cukrów prostych [g] 15,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiawa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,10 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 1 997,50 suma cukrów prostych [g] 70,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka ziemniaczane gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,90 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 452,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 132,10 suma cukrów prostych [g] 71,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiawa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 1 726,90 suma cukrów prostych [g] 66,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,20 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 402,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 808,50 suma cukrów prostych [g] 79,10
	łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,60 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 405,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 1 909,10 suma cukrów prostych [g] 80,70
	niskotłuszczowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,30 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 62,80 Węglowodany ogółem [g] 400,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 1 908,60 suma cukrów prostych [g] 75,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,00 Białko ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 365,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 372,70 suma cukrów prostych [g] 34,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,70 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 57,50 Węglowodany ogółem [g] 277,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 746,30 suma cukrów prostych [g] 20,30
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 409,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 169,30 suma cukrów prostych [g] 86,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,50 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 264,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 456,00 suma cukrów prostych [g] 42,60
	bogatoresztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,00 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 424,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 1 919,70 suma cukrów prostych [g] 94,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 409,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 169,30 suma cukrów prostych [g] 86,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,20 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 402,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 808,50 suma cukrów prostych [g] 79,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielönka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 584,40 suma cukrów prostych [g] 52,80
2026-02-07 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,50 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 304,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 555,40 suma cukrów prostych [g] 52,80
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,50 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 304,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 555,40 suma cukrów prostych [g] 52,80
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,70 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 308,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 032,20 suma cukrów prostych [g] 22,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,80 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 77,10 Węglowodany ogółem [g] 274,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 377,40 suma cukrów prostych [g] 21,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,10 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 723,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,40 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 213,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 585,30 suma cukrów prostych [g] 24,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,90 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 318,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 557,70 suma cukrów prostych [g] 64,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,10 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 723,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,60 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 305,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 562,40 suma cukrów prostych [g] 52,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	podstawowa		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 kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,00 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 947,40 suma cukrów prostych [g] 60,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-zi ołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,70 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 311,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 805,30 suma cukrów prostych [g] 63,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-zi ołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,70 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 311,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 805,30 suma cukrów prostych [g] 63,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-zi ołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) 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 pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,30 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 314,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 281,50 suma cukrów prostych [g] 30,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-zi ołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,30 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 270,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 350,30 suma cukrów prostych [g] 20,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,50 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 388,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 610,80 suma cukrów prostych [g] 63,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 791,10 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 207,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 670,40 suma cukrów prostych [g] 31,80
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,00 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 328,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 823,30 suma cukrów prostych [g] 77,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,50 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 388,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 610,80 suma cukrów prostych [g] 63,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab pieczony projekt 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,10 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 927,60 suma cukrów prostych [g] 58,90
	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,80 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 407,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 974,20 suma cukrów prostych [g] 118,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,30 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 418,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 239,80 suma cukrów prostych [g] 122,20
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,80 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 389,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 022,00 suma cukrów prostych [g] 118,60
	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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,80 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 920,60 suma cukrów prostych [g] 40,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,40 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 298,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 144,70 suma cukrów prostych [g] 38,20
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 982,70 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 4 093,50 suma cukrów prostych [g] 129,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z piersia z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,40 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 215,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 Sód [mg] 813,10 suma cukrów prostych [g] 19,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 013,80 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 421,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 632,70 suma cukrów prostych [g] 123,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 982,70 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 4 093,50 suma cukrów prostych [g] 129,20
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,80 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 407,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 974,20 suma cukrów prostych [g] 118,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 617,60 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 323,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 3 883,80 suma cukrów prostych [g] 47,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 757,90 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 343,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 236,30 suma cukrów prostych [g] 51,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g dżem 80 g sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 819,40 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 373,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 175,80 suma cukrów prostych [g] 81,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 971,70 Białko ogółem [g] 150,60 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 814,60 suma cukrów prostych [g] 30,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) schab pieczony 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,80 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 81,00 Węglowodany ogółem [g] 269,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 1 917,50 suma cukrów prostych [g] 18,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczko wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,00 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 352,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 603,70 suma cukrów prostych [g] 62,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,10 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 262,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 591,50 suma cukrów prostych [g] 23,80
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,40 Białko ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 364,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 2 630,50 suma cukrów prostych [g] 64,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczko wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,00 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 352,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 603,70 suma cukrów prostych [g] 62,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab pieczony 55 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 300 ml (MLE, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,40 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 315,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 3 087,80 suma cukrów prostych [g] 46,70
2026-02-11 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobio wy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,60 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 343,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 828,20 suma cukrów prostych [g] 80,40
2026-02-11 środa	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 323,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 791,10 suma cukrów prostych [g] 79,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,00 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 331,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 083,70 suma cukrów prostych [g] 83,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,30 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 300,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 5 148,20 suma cukrów prostych [g] 21,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,30 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 212,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 429,90 suma cukrów prostych [g] 17,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988,10 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 121,80 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 029,40 suma cukrów prostych [g] 81,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,30 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 197,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 675,30 suma cukrów prostych [g] 21,60
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g jabłko 1 szt		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,60 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 496,80 suma cukrów prostych [g] 90,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988,10 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 121,80 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 029,40 suma cukrów prostych [g] 81,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobio wy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,80 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 682,30 suma cukrów prostych [g] 80,40
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,80 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 408,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 602,70 suma cukrów prostych [g] 58,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser zmiasty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 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) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,30 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 357,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 349,60 suma cukrów prostych [g] 53,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser zmiasty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,60 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 884,00 suma cukrów prostych [g] 62,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,40 Białko ogółem [g] 139,30 Tłuszcz [g] 113,40 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 4 910,10 suma cukrów prostych [g] 33,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,70 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 55,30 Węglowodany ogółem [g] 299,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 889,60 suma cukrów prostych [g] 41,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 628,10 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 600,30 suma cukrów prostych [g] 72,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 921,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 221,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 524,10 suma cukrów prostych [g] 32,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziarnisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 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) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 912,30 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 373,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 744,90 suma cukrów prostych [g] 65,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g jogurt owocowy 150 ml (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 628,10 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 600,30 suma cukrów prostych [g] 72,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żarnisty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gotówki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,80 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 408,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 602,70 suma cukrów prostych [g] 58,40
2026-02-13 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,70 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 449,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 466,30 suma cukrów prostych [g] 125,80
	łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,30 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 430,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 165,20 suma cukrów prostych [g] 124,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-13 piątek	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,30 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 430,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 165,20 suma cukrów prostych [g] 124,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,20 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 344,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 273,10 suma cukrów prostych [g] 32,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,70 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 325,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 493,70 suma cukrów prostych [g] 29,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-13 piątek	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,70 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 449,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 349,30 suma cukrów prostych [g] 125,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,40 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 286,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,50 Sód [mg] 443,30 suma cukrów prostych [g] 72,60
	bogatobiałkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany 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) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,60 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 390,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 683,50 suma cukrów prostych [g] 102,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-13 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,70 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 449,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 349,30 suma cukrów prostych [g] 125,80
	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,00 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 449,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 558,10 suma cukrów prostych [g] 125,80
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,10 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 391,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 850,10 suma cukrów prostych [g] 89,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,50 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 390,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 460,00 suma cukrów prostych [g] 93,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 815,30 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 397,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 525,70 suma cukrów prostych [g] 93,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 013,00 Białko ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 333,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 113,20 suma cukrów prostych [g] 39,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,20 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 246,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 1 895,70 suma cukrów prostych [g] 37,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,50 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 316,70 suma cukrów prostych [g] 67,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,50 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 233,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 654,50 suma cukrów prostych [g] 22,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	bogatorzeszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 057,90 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 409,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 470,70 suma cukrów prostych [g] 107,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,50 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 316,70 suma cukrów prostych [g] 67,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,70 Białko ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 385,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 309,00 suma cukrów prostych [g] 89,10

Oznaczenia alergenów:

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