

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,70 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 339,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 173,10 suma cukrów prostych [g] 74,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,10 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 339,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 265,20 suma cukrów prostych [g] 74,80
	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		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,40 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 128,30 suma cukrów prostych [g] 71,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,30 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 337,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 3 794,30 suma cukrów prostych [g] 33,10
	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		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 280,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 946,50 suma cukrów prostych [g] 31,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 311,60 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 448,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 839,90 suma cukrów prostych [g] 144,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-01 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 216,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 564,20 suma cukrów prostych [g] 31,40
	bogatoreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt 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] 2 842,00 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 355,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 660,40 suma cukrów prostych [g] 87,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 311,60 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 132,00 Węglowodany ogółem [g] 448,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 839,80 suma cukrów prostych [g] 144,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,10 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 339,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 264,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wołowym gotowane 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,90 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 358,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 666,30 suma cukrów prostych [g] 49,30
2026-03-02 poniedziałek	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,70 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 325,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 749,00 suma cukrów prostych [g] 53,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	niskośluszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) salata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,00 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 323,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 4 894,60 suma cukrów prostych [g] 53,90
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,30 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 202,40 suma cukrów prostych [g] 29,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) salata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,00 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 261,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 2 332,20 suma cukrów prostych [g] 21,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 882,10 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 829,80 suma cukrów prostych [g] 60,60
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 138,90 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 222,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 440,30 suma cukrów prostych [g] 27,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 595,10 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 344,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 759,70 suma cukrów prostych [g] 67,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,10 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 829,80 suma cukrów prostych [g] 60,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wolowym gotowane 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,90 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 358,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 666,30 suma cukrów prostych [g] 49,30
2026-03-03 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,70 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 320,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 300,70 suma cukrów prostych [g] 46,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,80 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 341,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 611,40 suma cukrów prostych [g] 89,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,60 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 342,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 622,90 suma cukrów prostych [g] 89,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,20 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 303,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 870,90 suma cukrów prostych [g] 19,90
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 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] 1 978,20 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 269,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 2 704,80 suma cukrów prostych [g] 19,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanek i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 014,00 Białko ogółem [g] 146,40 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 397,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 868,40 suma cukrów prostych [g] 80,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 835,00 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 228,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 516,40 suma cukrów prostych [g] 23,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 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] 2 387,60 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 341,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 616,90 suma cukrów prostych [g] 89,40
	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 żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 014,00 Białko ogółem [g] 146,40 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 397,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 868,40 suma cukrów prostych [g] 80,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	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 żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,30 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 316,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 187,70 suma cukrów prostych [g] 46,40
2026-03-04 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,60 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 772,10 suma cukrów prostych [g] 53,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,80 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 353,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 514,00 suma cukrów prostych [g] 54,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) 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] 2 504,10 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 347,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 072,50 suma cukrów prostych [g] 55,70
	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż brązowy gotowany 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 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) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,80 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 359,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 613,20 suma cukrów prostych [g] 27,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 185 g (GLU) ryż brązowy gotowany 100 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,50 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 243,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 493,20 suma cukrów prostych [g] 22,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,70 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 333,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 456,90 suma cukrów prostych [g] 62,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 238,00 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 240,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 517,60 suma cukrów prostych [g] 23,70
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 794,70 Białko ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 369,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 909,20 suma cukrów prostych [g] 67,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,70 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 333,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 456,90 suma cukrów prostych [g] 62,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,60 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 772,10 suma cukrów prostych [g] 53,30
	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,70 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 4 291,70 suma cukrów prostych [g] 84,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,60 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 347,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 552,60 suma cukrów prostych [g] 87,40
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,60 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 347,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 552,90 suma cukrów prostych [g] 87,40
	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,50 Białko ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 340,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 984,00 suma cukrów prostych [g] 45,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 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 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,60 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 244,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 147,30 suma cukrów prostych [g] 32,00
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gotabki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,70 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 440,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 844,10 suma cukrów prostych [g] 88,60
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,20 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 204,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 486,40 suma cukrów prostych [g] 23,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) 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] 2 752,00 Białko ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 563,50 suma cukrów prostych [g] 101,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,70 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 440,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 844,10 suma cukrów prostych [g] 88,60
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,70 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 4 291,70 suma cukrów prostych [g] 84,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,70 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 425,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 154,80 suma cukrów prostych [g] 86,80
	łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,50 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 421,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 1 912,50 suma cukrów prostych [g] 86,60
	niskotłuszczowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,30 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 421,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 577,60 suma cukrów prostych [g] 84,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, 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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,10 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 424,40 suma cukrów prostych [g] 32,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, 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 mix 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,60 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodany ogółem [g] 299,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 342,70 suma cukrów prostych [g] 30,60
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,80 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 332,50 suma cukrów prostych [g] 90,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,70 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 247,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 15,50 Sód [mg] 806,70 suma cukrów prostych [g] 21,60
	bogatoreszkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) 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] 2 814,50 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 425,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 1 920,80 suma cukrów prostych [g] 89,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,80 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 332,50 suma cukrów prostych [g] 90,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,70 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 425,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 154,80 suma cukrów prostych [g] 86,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,40 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 339,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 761,70 suma cukrów prostych [g] 41,20
2026-03-07 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,20 Białko ogółem [g] 126,20 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 589,60 suma cukrów prostych [g] 66,00
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,00 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 354,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 594,80 suma cukrów prostych [g] 66,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) 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) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,10 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 349,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 4 148,00 suma cukrów prostych [g] 24,60
	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,40 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 265,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 3 378,40 suma cukrów prostych [g] 20,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt naturalny 150 g (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) ryba w folii z jarzynami gotowana 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,70 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 732,90 suma cukrów prostych [g] 82,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 236,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 805,00 suma cukrów prostych [g] 22,30
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,90 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 783,30 suma cukrów prostych [g] 66,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g jogurt naturalny 150 g (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) ryba w folii z jarzynami gotowana 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,60 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 732,80 suma cukrów prostych [g] 82,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,30 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 339,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 761,60 suma cukrów prostych [g] 41,20
2026-03-08 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,50 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 716,30 suma cukrów prostych [g] 73,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,20 Białko ogółem [g] 146,00 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 323,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 916,90 suma cukrów prostych [g] 73,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,90 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 310,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 919,70 suma cukrów prostych [g] 72,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,10 Białko ogółem [g] 162,60 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 337,30 suma cukrów prostych [g] 36,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,40 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 243,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 328,00 suma cukrów prostych [g] 34,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,00 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 382,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 227,70 suma cukrów prostych [g] 76,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem 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 krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,00 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 204,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 657,20 suma cukrów prostych [g] 22,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	bogatoreszkłowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,70 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 310,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 907,00 suma cukrów prostych [g] 73,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,00 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 382,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 227,70 suma cukrów prostych [g] 76,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,40 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 716,20 suma cukrów prostych [g] 73,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,00 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 4 515,40 suma cukrów prostych [g] 42,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,70 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 350,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 495,90 suma cukrów prostych [g] 49,50
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,70 Białko ogółem [g] 141,50 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 740,60 suma cukrów prostych [g] 72,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem 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) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,10 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 363,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 860,20 suma cukrów prostych [g] 25,00
	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) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,30 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 282,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 3 297,60 suma cukrów prostych [g] 12,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,20 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 369,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 878,30 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,40 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 234,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 Sód [mg] 945,50 suma cukrów prostych [g] 19,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) 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] 2 870,50 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 362,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 897,00 suma cukrów prostych [g] 62,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,20 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 369,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 878,30 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,00 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 4 515,40 suma cukrów prostych [g] 42,40
2026-03-10 wtorek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 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) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,20 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 399,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 123,50 suma cukrów prostych [g] 97,80
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,70 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 122,20 suma cukrów prostych [g] 94,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,90 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 328,00 suma cukrów prostych [g] 94,10
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,10 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 360,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 3 000,80 suma cukrów prostych [g] 43,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,00 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 283,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 013,60 suma cukrów prostych [g] 32,80
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z nadzieniem ruskim smażone projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 142,70 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 434,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 140,00 suma cukrów prostych [g] 101,40
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,20 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 245,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 506,70 suma cukrów prostych [g] 22,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	bogatoresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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] 2 835,80 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 401,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 514,00 suma cukrów prostych [g] 95,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z nadzieniem ruskim smażone projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 142,70 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 434,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 140,00 suma cukrów prostych [g] 101,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 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) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,20 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 399,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 123,50 suma cukrów prostych [g] 97,80
2026-03-11 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) piers z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,40 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 300,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 4 103,00 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 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) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 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] 2 412,10 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 311,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 579,60 suma cukrów prostych [g] 52,90
	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		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 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] 2 142,50 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 301,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 010,40 suma cukrów prostych [g] 50,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) 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] 2 382,80 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 309,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 4 002,60 suma cukrów prostych [g] 20,40
	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		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 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, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,00 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 56,30 Węglowodany ogółem [g] 261,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 7 141,20 suma cukrów prostych [g] 19,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 458,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 064,70 suma cukrów prostych [g] 54,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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] 1 833,70 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 204,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 470,40 suma cukrów prostych [g] 21,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 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) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) piesz z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 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 dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,50 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 329,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 590,20 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) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 458,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 064,70 suma cukrów prostych [g] 54,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 601,80 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 4 046,70 suma cukrów prostych [g] 52,70
2026-03-12 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) mortadela 57 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] 2 743,70 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 657,40 suma cukrów prostych [g] 86,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,80 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 338,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 490,10 suma cukrów prostych [g] 86,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,80 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 338,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 490,10 suma cukrów prostych [g] 86,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zióławy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,50 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 308,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 824,70 suma cukrów prostych [g] 24,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zióławy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 213,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 Sód [mg] 2 429,50 suma cukrów prostych [g] 19,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,90 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 356,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 091,90 suma cukrów prostych [g] 105,50
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) 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 krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 216,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 515,90 suma cukrów prostych [g] 32,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 722,20 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 357,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 500,80 suma cukrów prostych [g] 100,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,90 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 356,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 091,90 suma cukrów prostych [g] 105,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 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] 2 689,40 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 356,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 706,80 suma cukrów prostych [g] 86,40
2026-03-13 piątek	podstawowa		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (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) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,90 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 483,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Sód [mg] 2 528,80 suma cukrów prostych [g] 119,30
		łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (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) mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,00 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 459,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 531,40 suma cukrów prostych [g] 117,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	niskotłuszczowa	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (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) mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,10 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 464,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 2 982,90 suma cukrów prostych [g] 120,30
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,80 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 362,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 3 237,30 suma cukrów prostych [g] 37,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 55,20 Węglowodany ogółem [g] 274,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 553,30 suma cukrów prostych [g] 31,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,40 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 487,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 Sód [mg] 2 505,90 suma cukrów prostych [g] 122,70
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,70 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 455,70 suma cukrów prostych [g] 64,90
	bogatoreszkowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (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) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 881,90 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 475,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 2 926,60 suma cukrów prostych [g] 130,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser do chleba 125 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,40 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 487,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 Sód [mg] 2 505,90 suma cukrów prostych [g] 122,70
	podstawowa młodzież		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (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) mandarynka 150 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,90 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 483,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Sód [mg] 2 528,80 suma cukrów prostych [g] 119,30
2026-03-14 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,90 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 315,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 138,10 suma cukrów prostych [g] 66,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 308,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 4 151,00 suma cukrów prostych [g] 66,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,50 Białko ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 299,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 465,80 suma cukrów prostych [g] 62,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,20 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 586,00 suma cukrów prostych [g] 39,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 277,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 969,70 suma cukrów prostych [g] 36,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,70 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 348,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 996,60 suma cukrów prostych [g] 100,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 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] 2 074,30 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 191,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 617,40 suma cukrów prostych [g] 22,30
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt 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] 2 558,60 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 327,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 164,90 suma cukrów prostych [g] 80,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,70 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 348,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 996,60 suma cukrów prostych [g] 100,00
	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) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,40 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 308,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 919,50 suma cukrów prostych [g] 66,70

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,