

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,20 Białko ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 351,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 607,50 suma cukrów prostych [g] 93,90
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,20 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 351,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 654,30 suma cukrów prostych [g] 93,50
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,40 Białko ogółem [g] 152,90 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 351,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 250,80 suma cukrów prostych [g] 93,50
	cukrzyca niskotłuszczowa			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczenioga udźca z kurczaka 50 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,80 Białko ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 322,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 016,50 suma cukrów prostych [g] 36,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g salata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,60 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 245,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 255,50 suma cukrów prostych [g] 29,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g salata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,60 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 171,40 suma cukrów prostych [g] 113,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,80 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 208,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 644,40 suma cukrów prostych [g] 31,00
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g salata -projekt 15 g salata wiosenna z salaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,50 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 048,40 suma cukrów prostych [g] 95,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,60 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 171,40 suma cukrów prostych [g] 113,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,20 Białko ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 351,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 607,50 suma cukrów prostych [g] 93,90
2026-04-13 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z 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) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 185,70 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 445,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 082,70 suma cukrów prostych [g] 90,00
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,80 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 969,70 suma cukrów prostych [g] 90,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-13 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,70 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 4 911,90 suma cukrów prostych [g] 90,90
cukrzyca niskotłuszczowa		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,80 Białko ogółem [g] 138,70 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 344,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 5 151,80 suma cukrów prostych [g] 30,40
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,30 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 310,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 771,80 suma cukrów prostych [g] 29,90
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti wegetariańskie 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) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 286,50 Białko ogółem [g] 139,30 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 426,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 375,20 suma cukrów prostych [g] 89,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,30 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 230,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 Sód [mg] 2 341,40 suma cukrów prostych [g] 20,30
	bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 032,90 Białko ogółem [g] 132,90 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 405,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 973,20 suma cukrów prostych [g] 102,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti 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) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkami świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 286,50 Białko ogółem [g] 139,30 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 426,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 375,20 suma cukrów prostych [g] 89,60
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 80 g mandarynka 150 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) spaghetti z miesem 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) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g sałatka wiosenna z ogórkami świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 185,70 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 445,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 082,70 suma cukrów prostych [g] 90,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzo-drobno wy gotowany projekt podstawa 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,70 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 335,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 039,40 suma cukrów prostych [g] 56,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobno iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,20 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 326,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 446,40 suma cukrów prostych [g] 55,40
	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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobno iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,20 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 470,60 suma cukrów prostych [g] 55,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,80 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 317,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 504,10 suma cukrów prostych [g] 33,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 1 860,10 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 246,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 216,20 suma cukrów prostych [g] 25,00
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek 400 g (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 212,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 126,90 Węglowodany ogółem [g] 423,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 Sód [mg] 3 744,50 suma cukrów prostych [g] 69,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 210,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 519,80 suma cukrów prostych [g] 22,90
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,80 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 342,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 842,90 suma cukrów prostych [g] 68,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek 400 g (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 212,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 126,90 Węglowodany ogółem [g] 423,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 Sód [mg] 3 744,50 suma cukrów prostych [g] 69,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzo-drobio wy gotowany projekt podstawa 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,70 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 335,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 039,40 suma cukrów prostych [g] 56,60
2026-04-15 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka panierow any smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 121,30 Białko ogółem [g] 152,80 Tłuszcz [g] 136,40 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 5 006,00 suma cukrów prostych [g] 53,40
2026-04-15 środa	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 332,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 346,00 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 626,90 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 488,10 suma cukrów prostych [g] 59,60
	cukrzycowa niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowa ny naturalny 75 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,10 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 317,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 436,90 suma cukrów prostych [g] 29,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200g 200 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/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) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,00 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 263,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 5 957,90 suma cukrów prostych [g] 27,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-15 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pow idło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,30 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 413,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 4 345,60 suma cukrów prostych [g] 102,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml	miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,40 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 229,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 580,20 suma cukrów prostych [g] 24,90
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw miesz anych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,60 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 350,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 3 363,40 suma cukrów prostych [g] 74,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pow idło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,30 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 413,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 4 345,60 suma cukrów prostych [g] 102,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka panierow any smażony -projekt 150 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 121,30 Białko ogółem [g] 152,80 Tłuszcz [g] 136,40 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Blonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 5 006,00 suma cukrów prostych [g] 53,40
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotow ane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg na slono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,60 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 385,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Blonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 049,30 suma cukrów prostych [g] 49,30
2026-04-16 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) 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) twaróg na slono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,10 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Blonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 380,30 suma cukrów prostych [g] 51,60
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) 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) twaróg na slono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,10 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Blonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 380,30 suma cukrów prostych [g] 51,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,00 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 320,50 suma cukrów prostych [g] 53,10
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,30 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 062,60 suma cukrów prostych [g] 22,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		ogórek świeży 50 g zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy -dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 200g 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,70 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 293,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 173,60 suma cukrów prostych [g] 19,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) golabki wegetariańskie gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,40 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 375,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 973,70 suma cukrów prostych [g] 53,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,90 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 218,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 656,60 suma cukrów prostych [g] 23,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 776,70 suma cukrów prostych [g] 64,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki wegetariańskie gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,40 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 375,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 973,70 suma cukrów prostych [g] 53,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem gotowane 250 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg na słono 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,60 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 385,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 049,30 suma cukrów prostych [g] 49,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	podstawowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,30 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 413,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 564,30 suma cukrów prostych [g] 67,60
	łatwo strawna			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,50 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 710,80 suma cukrów prostych [g] 63,50
	niskotłuszczowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynow a -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,60 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 54,10 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 162,30 suma cukrów prostych [g] 66,10
	cukrzycowa niskotłuszczowa			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkow a 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynow a -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,40 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 46,60 Węglowodany ogółem [g] 321,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 256,90 suma cukrów prostych [g] 29,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-17 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,60 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 50,70 Węglowodany ogółem [g] 290,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 759,90 suma cukrów prostych [g] 21,00
vegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 436,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 2 921,50 suma cukrów prostych [g] 85,20
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 611,60 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 198,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 469,50 suma cukrów prostych [g] 22,90
bogatobiałkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,10 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 382,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 107,20 suma cukrów prostych [g] 76,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 436,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 2 921,50 suma cukrów prostych [g] 85,20
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) salata -projekt 15 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,30 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 413,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 564,30 suma cukrów prostych [g] 67,60
	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,80 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 589,60 suma cukrów prostych [g] 57,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 737,50 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 377,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 326,80 suma cukrów prostych [g] 63,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 737,50 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 377,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 326,80 suma cukrów prostych [g] 63,20
	cukrzycowa niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 561,50 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 3 452,50 suma cukrów prostych [g] 31,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,50 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 277,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 741,90 suma cukrów prostych [g] 24,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 343,10 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 474,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 522,70 suma cukrów prostych [g] 113,50
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,80 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 60,80 Węglowodany ogółem [g] 262,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 541,10 suma cukrów prostych [g] 28,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,10 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 393,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 3 723,30 suma cukrów prostych [g] 76,50
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 343,10 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 474,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 522,70 suma cukrów prostych [g] 113,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,80 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 589,60 suma cukrów prostych [g] 57,00
2026-04-19 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,30 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 243,70 suma cukrów prostych [g] 82,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-19 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa ziemniaki gotowane 250 g drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,30 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 370,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 201,30 suma cukrów prostych [g] 93,90
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa ziemniaki gotowane 250 g drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,30 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 370,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 201,30 suma cukrów prostych [g] 93,90
	cukrzycowa niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,80 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 335,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 931,30 suma cukrów prostych [g] 42,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-19 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,50 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 275,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 294,20 suma cukrów prostych [g] 27,60
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,90 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 392,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 153,70 suma cukrów prostych [g] 111,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,00 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 230,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 1 628,30 suma cukrów prostych [g] 31,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-19 niedziela	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,60 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 369,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 216,00 suma cukrów prostych [g] 97,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 807,90 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 392,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 153,70 suma cukrów prostych [g] 111,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,30 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 243,70 suma cukrów prostych [g] 82,00
2026-04-20 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos gotowany projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 955,60 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 400,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 4 669,50 suma cukrów prostych [g] 62,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-20, poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20, poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,30 Białko ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 429,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 400,10 suma cukrów prostych [g] 63,60
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,20 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 421,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 3 210,70 suma cukrów prostych [g] 63,50
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna z wody 130 g (SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) ser do chleba smakowy 1/2szt 62 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,70 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 360,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 761,50 suma cukrów prostych [g] 33,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,30 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 147,60 suma cukrów prostych [g] 26,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-20 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 226,30 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 469,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 68,30 Sód [mg] 4 018,60 suma cukrów prostych [g] 72,30
dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,50 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 237,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 827,20 suma cukrów prostych [g] 23,50
bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 206,00 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 432,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 3 409,60 suma cukrów prostych [g] 66,80
wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 226,30 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 469,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 68,30 Sód [mg] 4 018,60 suma cukrów prostych [g] 72,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) bigos gotowany projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 955,60 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 400,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 4 669,50 suma cukrów prostych [g] 62,90
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 926,70 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 117,80 Węglowodany ogółem [g] 361,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 598,20 suma cukrów prostych [g] 55,90
2026-04-21 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 355,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 454,80 suma cukrów prostych [g] 53,10
		łatwo strawna						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-21 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 422,30 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 341,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 752,80 suma cukrów prostych [g] 58,40
cukrzyca niskotłuszczowa		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,70 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 436,30 suma cukrów prostych [g] 29,50
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 184,80 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 279,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 023,40 suma cukrów prostych [g] 19,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.04-21 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,20 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 156,00 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 525,70 suma cukrów prostych [g] 52,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,00 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 220,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 645,80 suma cukrów prostych [g] 22,10
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,60 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 372,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 3 466,60 suma cukrów prostych [g] 67,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,20 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 156,00 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 525,70 suma cukrów prostych [g] 52,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,90 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 353,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 787,70 suma cukrów prostych [g] 56,90
2026-04-22 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy z pieca -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,80 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 327,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 836,30 suma cukrów prostych [g] 50,90
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,60 Białko ogółem [g] 142,60 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 322,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 656,80 suma cukrów prostych [g] 54,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,20 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 318,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 720,00 suma cukrów prostych [g] 57,60
	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,90 Białko ogółem [g] 138,40 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 967,70 suma cukrów prostych [g] 27,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,60 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 291,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 480,00 suma cukrów prostych [g] 23,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 999,00 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 402,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 486,50 suma cukrów prostych [g] 96,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 środa	dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,20 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 216,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 478,50 suma cukrów prostych [g] 23,10
	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,70 Białko ogółem [g] 142,20 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 335,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 660,30 suma cukrów prostych [g] 66,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 999,00 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 402,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 486,50 suma cukrów prostych [g] 96,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy z pieca -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,70 Białko ogółem [g] 136,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 324,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 030,20 suma cukrów prostych [g] 50,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987,40 Białko ogółem [g] 168,70 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 308,70 suma cukrów prostych [g] 57,50
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,70 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 328,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 168,90 suma cukrów prostych [g] 59,00
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,30 Białko ogółem [g] 170,60 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 311,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 171,40 suma cukrów prostych [g] 54,30
	cukrzycowa niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914,70 Białko ogółem [g] 177,30 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 341,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 296,90 suma cukrów prostych [g] 52,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,40 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 233,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 4 098,70 suma cukrów prostych [g] 20,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety z fasoli 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 357,00 Białko ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 456,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 52,50 Sód [mg] 4 680,80 suma cukrów prostych [g] 64,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,40 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 210,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 656,40 suma cukrów prostych [g] 23,00
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 55g 55 g sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 036,40 Białko ogółem [g] 173,90 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 344,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 565,30 suma cukrów prostych [g] 72,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	vegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety z fasoli 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 357,00 Białko ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 456,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 52,50 Sód [mg] 4 680,80 suma cukrów prostych [g] 64,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987,40 Białko ogółem [g] 168,70 Tłuszcz [g] 117,50 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 308,70 suma cukrów prostych [g] 57,50
2026-04-24 piątek	podstawowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pieczeń rzymska 36 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,90 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 410,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 121,30 suma cukrów prostych [g] 86,70
	łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,20 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 410,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 968,80 suma cukrów prostych [g] 86,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-24 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,10 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 414,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 4 882,90 suma cukrów prostych [g] 89,60
cukrzyca niskotłuszczowa		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z pierśia z kurczaka gotowany niskotł.-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) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,10 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 56,50 Węglowodany ogółem [g] 324,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 717,90 suma cukrów prostych [g] 29,40
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z filetem z kurczaka i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,90 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 292,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 207,70 suma cukrów prostych [g] 16,40
wegetariańska		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929,90 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 408,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 305,90 suma cukrów prostych [g] 91,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,10 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 254,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 759,70 suma cukrów prostych [g] 48,20
	bogatobreszkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,10 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 423,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 980,00 suma cukrów prostych [g] 98,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929,90 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 408,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 305,90 suma cukrów prostych [g] 91,50
	podstawowa młodzież	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pieczeń rzymska 36 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,90 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 410,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 121,30 suma cukrów prostych [g] 86,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g (GLU, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,10 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 368,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 957,00 suma cukrów prostych [g] 64,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,40 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 371,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 501,10 suma cukrów prostych [g] 67,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,70 Białko ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 371,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 495,00 suma cukrów prostych [g] 66,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	cukrzyca niskotłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 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 kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 545,40 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 309,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 983,50 suma cukrów prostych [g] 27,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,00 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 234,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 331,00 suma cukrów prostych [g] 29,10
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 666,60 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 659,10 suma cukrów prostych [g] 65,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-12 do dnia 2026-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,00 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 201,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 623,80 suma cukrów prostych [g] 26,00
	bogatoforszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twóróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 014,50 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 389,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 512,90 suma cukrów prostych [g] 81,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twóróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,60 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 659,10 suma cukrów prostych [g] 65,90

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 956,00 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 374,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 478,60 suma cukrów prostych [g] 71,10

Oznaczenia alergenów:

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