

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,60 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 733,60 suma cukrów prostych [g] 54,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,60 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 783,60 suma cukrów prostych [g] 54,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,40 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 788,80 suma cukrów prostych [g] 55,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,40 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 253,40 suma cukrów prostych [g] 31,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,10 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodany ogółem [g] 275,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 602,40 suma cukrów prostych [g] 24,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,50 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 362,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 748,20 suma cukrów prostych [g] 59,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,20 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 202,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 506,30 suma cukrów prostych [g] 24,90
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,10 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 319,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 184,20 suma cukrów prostych [g] 67,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,50 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 362,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 748,20 suma cukrów prostych [g] 59,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,60 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 733,60 suma cukrów prostych [g] 54,80
2026-02-16 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 408,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 3 081,20 suma cukrów prostych [g] 84,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,60 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 352,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 649,50 suma cukrów prostych [g] 83,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,40 Białko ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 346,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 942,00 suma cukrów prostych [g] 84,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml chleb 100 g (GLU)	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 979,00 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 395,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 Sód [mg] 3 786,60 suma cukrów prostych [g] 34,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,10 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 296,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 459,70 suma cukrów prostych [g] 30,60
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,40 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 455,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 2 812,70 suma cukrów prostych [g] 89,40
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,90 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 220,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 558,80 suma cukrów prostych [g] 27,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 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) 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,00 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 370,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 660,20 suma cukrów prostych [g] 97,80
	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) miód 50 g mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,40 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 455,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 2 812,70 suma cukrów prostych [g] 89,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,10 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 408,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 3 081,20 suma cukrów prostych [g] 84,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 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) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) 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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,20 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 198,10 suma cukrów prostych [g] 46,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,00 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 270,40 suma cukrów prostych [g] 79,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	niskośluszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,30 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 354,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 784,10 suma cukrów prostych [g] 91,30
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,40 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 320,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 126,10 suma cukrów prostych [g] 21,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 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 makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zieleniowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 646,50 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodany ogółem [g] 214,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 2 087,40 suma cukrów prostych [g] 16,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,90 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 112,80 Węglowodany ogółem [g] 329,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 017,60 suma cukrów prostych [g] 80,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,50 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 228,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 530,00 suma cukrów prostych [g] 32,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona -dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,30 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 362,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 281,10 suma cukrów prostych [g] 93,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,50 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 311,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 995,30 suma cukrów prostych [g] 78,60
	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) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,10 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 286,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 431,60 suma cukrów prostych [g] 43,30
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 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) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 456,70 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,40 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 54,20 Węglowodany ogółem [g] 348,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 084,50 suma cukrów prostych [g] 57,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,40 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 54,20 Węglowodany ogółem [g] 348,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 084,50 suma cukrów prostych [g] 57,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,10 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 59,60 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 855,20 suma cukrów prostych [g] 37,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,70 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 48,30 Węglowodany ogółem [g] 278,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 205,80 suma cukrów prostych [g] 25,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 456,70 suma cukrów prostych [g] 59,60
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,40 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 202,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 481,30 suma cukrów prostych [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,30 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 479,70 suma cukrów prostych [g] 70,10
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 456,70 suma cukrów prostych [g] 59,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 456,70 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,70 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 307,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 720,40 suma cukrów prostych [g] 54,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,20 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 086,00 suma cukrów prostych [g] 52,80
	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 pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) 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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,30 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 303,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 361,60 suma cukrów prostych [g] 53,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 528,60 suma cukrów prostych [g] 22,20
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,70 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 251,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 3 026,70 suma cukrów prostych [g] 22,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,70 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 316,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 537,70 suma cukrów prostych [g] 56,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,00 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 211,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 479,90 suma cukrów prostych [g] 20,40
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,20 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 325,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 480,90 suma cukrów prostych [g] 65,60
	wegetariańska 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,70 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 316,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 537,70 suma cukrów prostych [g] 56,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) 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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,60 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 219,70 suma cukrów prostych [g] 57,20
2026-02-20 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 ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 930,60 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 465,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 568,80 suma cukrów prostych [g] 111,40
		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 kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,10 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 451,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 1 566,70 suma cukrów prostych [g] 110,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,10 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 451,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 1 566,70 suma cukrów prostych [g] 110,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,20 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 345,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 334,40 suma cukrów prostych [g] 36,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,10 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 255,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 2 414,70 suma cukrów prostych [g] 30,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	wegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,70 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 463,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 248,00 suma cukrów prostych [g] 111,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,40 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 298,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 361,90 suma cukrów prostych [g] 58,80
	bogatoresztkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 455,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 1 575,00 suma cukrów prostych [g] 113,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	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 ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,70 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 463,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 248,00 suma cukrów prostych [g] 111,40
	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 ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszanej kapusty gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 972,10 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 464,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 299,80 suma cukrów prostych [g] 112,00
2026-02-21 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,80 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 193,10 suma cukrów prostych [g] 75,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,60 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 378,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 556,00 suma cukrów prostych [g] 85,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,90 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 370,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 530,80 suma cukrów prostych [g] 81,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 925,50 suma cukrów prostych [g] 40,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,70 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 244,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 1 861,20 suma cukrów prostych [g] 36,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 095,90 Białko ogółem [g] 143,40 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 379,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 657,30 suma cukrów prostych [g] 78,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,10 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 246,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 485,50 suma cukrów prostych [g] 24,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,90 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 396,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 566,60 suma cukrów prostych [g] 99,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 095,90 Białko ogółem [g] 143,40 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 379,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 657,30 suma cukrów prostych [g] 78,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,80 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 193,10 suma cukrów prostych [g] 75,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor-projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,30 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 305,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 832,90 suma cukrów prostych [g] 51,60
2026-02-22 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,10 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 304,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 832,60 suma cukrów prostych [g] 50,90
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,10 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 304,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 832,60 suma cukrów prostych [g] 50,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,40 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 505,20 suma cukrów prostych [g] 54,70
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,90 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 317,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 404,10 suma cukrów prostych [g] 30,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,10 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 222,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 2 411,00 suma cukrów prostych [g] 19,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 733,00 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 366,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 092,70 suma cukrów prostych [g] 92,60
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 843,00 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 209,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 473,70 suma cukrów prostych [g] 31,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta-projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 666,50 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 323,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 843,30 suma cukrów prostych [g] 65,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,00 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 366,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 092,70 suma cukrów prostych [g] 92,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor-projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,30 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 305,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 832,90 suma cukrów prostych [g] 51,60
2026-02-23 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,10 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 403,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 414,10 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 379,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 818,20 suma cukrów prostych [g] 62,90
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,30 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 379,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 818,20 suma cukrów prostych [g] 62,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 037,80 Białko ogółem [g] 160,20 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 359,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 770,90 suma cukrów prostych [g] 35,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,30 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 233,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 3 789,90 suma cukrów prostych [g] 25,70
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa krem z białych warzyw gotowany 400 g (MLE, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,10 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 988,20 suma cukrów prostych [g] 62,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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] 2 313,10 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 226,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 629,10 suma cukrów prostych [g] 26,50
	bogatoresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914,60 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 398,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 828,90 suma cukrów prostych [g] 77,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa krem z białych warzyw gotowany 400 g (MLE, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,10 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 988,20 suma cukrów prostych [g] 62,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziarnisty 150 g (MLE) mandarynka 100 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pieczeń rzymska 57 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,10 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 403,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 414,10 suma cukrów prostych [g] 59,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,40 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodany ogółem [g] 331,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 765,20 suma cukrów prostych [g] 65,70
2026-02-24 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) 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 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,50 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 334,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 385,90 suma cukrów prostych [g] 68,40
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) 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 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,50 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 334,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 385,90 suma cukrów prostych [g] 68,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) 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 jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 250 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,20 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodany ogółem [g] 343,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 889,20 suma cukrów prostych [g] 71,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,10 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 342,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 930,70 suma cukrów prostych [g] 44,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,50 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 52,60 Węglowodany ogółem [g] 246,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 093,00 suma cukrów prostych [g] 31,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 163,10 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 471,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 2 533,20 suma cukrów prostych [g] 101,50
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 737,60 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 170,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 Sód [mg] 1 556,80 suma cukrów prostych [g] 20,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) 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 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,00 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 778,90 suma cukrów prostych [g] 69,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 163,10 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 471,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 2 533,20 suma cukrów prostych [g] 101,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowy m 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,40 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodany ogółem [g] 331,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 765,20 suma cukrów prostych [g] 65,70
2026-02-25 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony podstawa-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,60 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 407,60 suma cukrów prostych [g] 64,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,00 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 320,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 312,80 suma cukrów prostych [g] 64,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,90 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 312,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 257,30 suma cukrów prostych [g] 64,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,10 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 314,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 413,40 suma cukrów prostych [g] 25,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,90 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 215,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 2 601,70 suma cukrów prostych [g] 21,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,10 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 377,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 2 820,50 suma cukrów prostych [g] 63,20
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zieleniowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,50 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 191,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 Sód [mg] 561,70 suma cukrów prostych [g] 31,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,10 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 320,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 702,20 suma cukrów prostych [g] 76,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,10 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 377,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 2 820,50 suma cukrów prostych [g] 63,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony podstawa-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,60 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 407,60 suma cukrów prostych [g] 64,00
2026-02-26 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,50 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 297,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 015,10 suma cukrów prostych [g] 44,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,90 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 294,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 868,30 suma cukrów prostych [g] 44,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,30 Białko ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 287,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 857,10 suma cukrów prostych [g] 50,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek z jajkiem 1/2 porcji 50 g (JAJ, MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,10 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 302,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 221,10 suma cukrów prostych [g] 15,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,10 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 229,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 451,50 suma cukrów prostych [g] 12,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,60 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 085,10 suma cukrów prostych [g] 92,50
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,70 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 192,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 672,30 suma cukrów prostych [g] 23,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 129,40 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 313,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 879,10 suma cukrów prostych [g] 58,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanek i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,60 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 085,10 suma cukrów prostych [g] 92,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,90 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 294,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 868,00 suma cukrów prostych [g] 44,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 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) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) twaróg na słono 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,60 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 2 636,90 suma cukrów prostych [g] 76,60
	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) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,30 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 57,00 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 1 940,20 suma cukrów prostych [g] 76,40
	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) jabłko gotowane 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,30 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 57,00 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 1 940,20 suma cukrów prostych [g] 76,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,50 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 359,50 suma cukrów prostych [g] 35,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 150g 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 51,00 Węglowodany ogółem [g] 239,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 1 978,20 suma cukrów prostych [g] 34,50
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) twaróg na słoń 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 111,30 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 413,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 3 216,00 suma cukrów prostych [g] 77,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,80 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 202,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 492,90 suma cukrów prostych [g] 24,80
	bogatoresztkowa	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) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg na słono 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,20 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 371,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 1 948,50 suma cukrów prostych [g] 79,20
	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 ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg na słono 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 111,30 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 413,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 3 216,00 suma cukrów prostych [g] 77,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	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) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,60 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 2 636,90 suma cukrów prostych [g] 76,60
2026-02-28 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 367,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 809,70 suma cukrów prostych [g] 61,50
		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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,10 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodany ogółem [g] 367,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 932,60 suma cukrów prostych [g] 61,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	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 biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z warzywami gotowana-diet a niskotłuszczowa 350 g (GLU) budyń 200 ml (MLE) 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) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,40 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 415,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 022,10 suma cukrów prostych [g] 88,20
	cukrzycowa	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) jajko 50 g (JAJ)	żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,60 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 333,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 373,70 suma cukrów prostych [g] 32,60
	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) pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 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) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,70 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 299,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 772,10 suma cukrów prostych [g] 31,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	wegetariańska	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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,20 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 371,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 075,00 suma cukrów prostych [g] 64,90
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,10 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 265,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 451,10 suma cukrów prostych [g] 46,80
	bogatoresztkowa	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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,60 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 370,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 325,50 suma cukrów prostych [g] 63,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-15 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	wegetariańska 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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,20 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 371,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 075,00 suma cukrów prostych [g] 64,90
	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) pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotowana 350 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) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 367,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 809,70 suma cukrów prostych [g] 61,50

Oznaczenia alergenów:

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