

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,80 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 318,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 625,40 suma cukrów prostych [g] 49,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,30 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 307,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 297,90 suma cukrów prostych [g] 51,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,30 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 307,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 297,90 suma cukrów prostych [g] 51,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml 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) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,50 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 309,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 589,80 suma cukrów prostych [g] 18,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 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) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,50 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 211,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 2 861,60 suma cukrów prostych [g] 17,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki pieczone 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) 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) dżem 80 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 618,00 suma cukrów prostych [g] 85,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,90 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 208,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 482,00 suma cukrów prostych [g] 23,60
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, 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] 2 599,70 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 326,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 308,60 suma cukrów prostych [g] 65,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki pieczone 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) 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) dżem 80 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 618,00 suma cukrów prostych [g] 85,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab w sosie śmietanowo ziołowym projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,80 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 318,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 625,40 suma cukrów prostych [g] 49,90
2026-03-16 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 911,10 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 443,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 3 538,10 suma cukrów prostych [g] 103,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,20 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 409,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 420,10 suma cukrów prostych [g] 108,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,30 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 406,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 444,40 suma cukrów prostych [g] 108,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,90 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 388,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 4 059,40 suma cukrów prostych [g] 38,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 36 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] 2 092,60 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 59,50 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 3 079,30 suma cukrów prostych [g] 33,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,90 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 453,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,00 Sód [mg] 3 367,50 suma cukrów prostych [g] 110,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,80 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 923,90 suma cukrów prostych [g] 28,40
	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, 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] 2 874,20 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 414,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 428,40 suma cukrów prostych [g] 111,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,90 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 453,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,00 Sód [mg] 3 367,50 suma cukrów prostych [g] 110,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 911,10 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 443,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 3 538,10 suma cukrów prostych [g] 103,50
2026-03-17 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,60 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 128,80 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 468,10 suma cukrów prostych [g] 46,20
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,60 Białko ogółem [g] 148,90 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 303,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 080,90 suma cukrów prostych [g] 48,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,40 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 294,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 984,10 suma cukrów prostych [g] 51,90
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,20 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 121,80 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 873,30 suma cukrów prostych [g] 18,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,20 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 210,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 2 655,60 suma cukrów prostych [g] 16,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 021,80 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 392,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 610,40 suma cukrów prostych [g] 70,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,10 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 223,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 647,90 suma cukrów prostych [g] 31,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	bogatorzeszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) 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] 2 822,60 Białko ogółem [g] 151,80 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 096,70 suma cukrów prostych [g] 62,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 021,80 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 392,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 610,40 suma cukrów prostych [g] 70,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,60 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 128,80 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 468,10 suma cukrów prostych [g] 46,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,90 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 036,40 suma cukrów prostych [g] 50,50
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,30 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 299,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 913,20 suma cukrów prostych [g] 52,70
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,20 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 376,20 suma cukrów prostych [g] 55,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,90 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 304,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 5 476,10 suma cukrów prostych [g] 24,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,80 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 269,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 732,00 suma cukrów prostych [g] 22,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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) surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,30 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 300,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 698,80 suma cukrów prostych [g] 71,40
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,10 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 205,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 505,80 suma cukrów prostych [g] 21,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	bogatorzszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 923,90 suma cukrów prostych [g] 66,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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) surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,30 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 300,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 698,80 suma cukrów prostych [g] 71,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,90 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 036,40 suma cukrów prostych [g] 50,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata z cukrem 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,80 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 383,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 719,80 suma cukrów prostych [g] 75,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostraw na 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,20 Białko ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 511,30 suma cukrów prostych [g] 64,20
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostraw na 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,20 Białko ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 511,30 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,70 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 363,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 4 301,90 suma cukrów prostych [g] 26,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,10 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 256,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 313,00 suma cukrów prostych [g] 22,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 293,70 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 436,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 264,20 suma cukrów prostych [g] 110,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,70 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 280,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 496,20 suma cukrów prostych [g] 24,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		Zalewajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobio wa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g 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] 2 810,10 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 383,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 906,60 suma cukrów prostych [g] 77,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 158,60 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 462,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 4 210,90 suma cukrów prostych [g] 130,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobionowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,90 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 364,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 719,60 suma cukrów prostych [g] 56,30
2026-03-20 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,60 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 450,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 1 668,90 suma cukrów prostych [g] 143,30
		łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,30 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 446,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 831,90 suma cukrów prostych [g] 141,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,30 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 446,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 831,90 suma cukrów prostych [g] 141,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 919,90 Białko ogółem [g] 151,50 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 351,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 5 035,20 suma cukrów prostych [g] 30,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,60 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 272,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 3 310,60 suma cukrów prostych [g] 20,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 594,00 Białko ogółem [g] 142,90 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 580,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 87,20 Sód [mg] 2 663,30 suma cukrów prostych [g] 156,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,00 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 282,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 1 620,00 suma cukrów prostych [g] 72,60
	bogatoresztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa dieta 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonoego udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,30 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 435,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 152,60 suma cukrów prostych [g] 127,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 594,00 Białko ogółem [g] 142,90 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 580,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 87,20 Sód [mg] 2 663,30 suma cukrów prostych [g] 156,80
	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonoego udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,60 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 450,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 1 668,90 suma cukrów prostych [g] 143,30
2026-03-21 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) chrzan 20 g ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 724,90 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 625,60 suma cukrów prostych [g] 48,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	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) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,40 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 955,70 suma cukrów prostych [g] 51,20
	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		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,90 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 744,10 suma cukrów prostych [g] 50,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	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) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 764,50 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 5 238,50 suma cukrów prostych [g] 19,50
	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) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 1 994,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 261,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 306,40 suma cukrów prostych [g] 15,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,70 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 4 058,40 suma cukrów prostych [g] 52,90
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,90 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 247,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 585,10 suma cukrów prostych [g] 23,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	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) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 837,80 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 378,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 349,90 suma cukrów prostych [g] 64,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,70 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 4 058,40 suma cukrów prostych [g] 52,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	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) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 642,10 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 352,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 743,90 suma cukrów prostych [g] 47,60
2026-03-22 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos porowy gotowany 100 ml (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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 482,40 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 292,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 724,70 suma cukrów prostych [g] 47,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,20 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 304,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 932,80 suma cukrów prostych [g] 52,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,00 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 304,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 938,00 suma cukrów prostych [g] 52,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,20 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 307,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 4 208,90 suma cukrów prostych [g] 19,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 150g 150 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,90 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 255,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 3 717,10 suma cukrów prostych [g] 20,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 867,10 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 575,20 suma cukrów prostych [g] 53,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,90 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 217,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 476,90 suma cukrów prostych [g] 22,40
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) 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] 2 667,10 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 328,00 suma cukrów prostych [g] 65,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 867,10 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 575,20 suma cukrów prostych [g] 53,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) piers z kurczaka gotowana 75 g pilotaż 75 g sos porowy gotowany 100 ml (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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 482,40 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 292,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 724,70 suma cukrów prostych [g] 47,60
2026-03-23 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 688,50 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 379,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 476,00 suma cukrów prostych [g] 78,90
2026-03-23 poniedziałek	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy 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) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 795,90 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 395,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 570,80 suma cukrów prostych [g] 82,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 765,40 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 392,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 354,40 suma cukrów prostych [g] 85,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,40 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 878,70 suma cukrów prostych [g] 30,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 185 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 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] 1 982,20 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 249,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 147,80 suma cukrów prostych [g] 26,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,00 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 415,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 568,00 suma cukrów prostych [g] 107,90
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,40 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 215,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 Sód [mg] 452,00 suma cukrów prostych [g] 21,30
	bogatoresztkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bulką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) 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] 2 897,40 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 398,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 963,80 suma cukrów prostych [g] 83,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,00 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 415,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 568,00 suma cukrów prostych [g] 107,90
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kapusty kiszanej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,50 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 379,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 476,00 suma cukrów prostych [g] 78,90
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,70 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 125,60 Węglowodany ogółem [g] 316,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 829,40 suma cukrów prostych [g] 46,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 372,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 746,40 suma cukrów prostych [g] 54,70
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i z udźcem z kurczaka i woł.niskotłuszczowe 300 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,20 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 298,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 792,70 suma cukrów prostych [g] 47,20
	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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,60 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 373,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 704,90 suma cukrów prostych [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,60 Białko ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 428,20 suma cukrów prostych [g] 21,40
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 365,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 719,50 suma cukrów prostych [g] 56,50
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,70 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 281,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 391,70 suma cukrów prostych [g] 25,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	bogatoreszkłowa		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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,10 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 386,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 748,70 suma cukrów prostych [g] 66,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 365,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 719,50 suma cukrów prostych [g] 56,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g nutella 25 g (MLE, ORZ)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 250 g (SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,30 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 372,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 794,80 suma cukrów prostych [g] 54,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski pieczony projekt 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,70 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 355,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 454,90 suma cukrów prostych [g] 77,50
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,30 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 345,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 781,50 suma cukrów prostych [g] 81,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,70 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 352,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 3 079,10 suma cukrów prostych [g] 85,30
	cukrzycy	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,20 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 643,20 suma cukrów prostych [g] 38,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,60 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 294,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 861,00 suma cukrów prostych [g] 35,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,50 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 318,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 895,00 suma cukrów prostych [g] 85,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,50 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 215,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 554,60 suma cukrów prostych [g] 24,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,80 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 347,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 174,40 suma cukrów prostych [g] 82,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,50 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 318,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 895,00 suma cukrów prostych [g] 85,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet gorski pieczony projekt 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,70 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 355,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 454,90 suma cukrów prostych [g] 77,50
2026-03-26 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,80 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 349,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 420,30 suma cukrów prostych [g] 49,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 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] 2 645,40 Białko ogółem [g] 139,90 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 152,70 suma cukrów prostych [g] 53,80
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 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] 2 427,60 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 313,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 947,50 suma cukrów prostych [g] 53,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,50 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 324,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 985,60 suma cukrów prostych [g] 24,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,70 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 264,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 776,30 suma cukrów prostych [g] 23,00
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 382,80 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 144,20 Węglowodany ogółem [g] 399,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 876,50 suma cukrów prostych [g] 60,10
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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 ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,00 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 209,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sód [mg] 512,00 suma cukrów prostych [g] 21,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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] 2 814,70 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 340,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 163,30 suma cukrów prostych [g] 67,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 382,80 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 144,20 Węglowodany ogółem [g] 399,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 876,50 suma cukrów prostych [g] 60,10
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,80 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 349,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 420,30 suma cukrów prostych [g] 49,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	podstawowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,70 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 933,20 suma cukrów prostych [g] 70,30
	łatwo strawna		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,70 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 365,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 211,80 suma cukrów prostych [g] 73,10
	niskotłuszczowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,90 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 456,30 suma cukrów prostych [g] 73,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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 żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,30 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 509,60 suma cukrów prostych [g] 37,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,70 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 265,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 869,10 suma cukrów prostych [g] 29,70
	wegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) 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) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,70 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 933,20 suma cukrów prostych [g] 70,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 694,30 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 61,90 Węglowodany ogółem [g] 210,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 522,60 suma cukrów prostych [g] 29,40
	bogatoresztkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 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] 2 580,10 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 383,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 222,40 suma cukrów prostych [g] 87,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,70 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 933,20 suma cukrów prostych [g] 70,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	podstawowa młodzież		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,70 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 933,20 suma cukrów prostych [g] 70,30
2026-03-28 sobota	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) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,20 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 468,70 suma cukrów prostych [g] 65,70
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,00 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 358,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 689,70 suma cukrów prostych [g] 65,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	niskośluszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 788,80 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 358,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 694,90 suma cukrów prostych [g] 65,70
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 913,90 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 362,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 397,10 suma cukrów prostych [g] 36,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,70 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 232,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 454,60 suma cukrów prostych [g] 33,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 027,30 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 383,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 224,40 suma cukrów prostych [g] 70,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,30 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 254,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 464,90 suma cukrów prostych [g] 21,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,40 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 376,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 2 700,30 suma cukrów prostych [g] 79,70
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 027,30 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 118,80 Węglowodany ogółem [g] 383,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 224,40 suma cukrów prostych [g] 70,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 006,00 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 119,00 Węglowodany ogółem [g] 359,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 579,00 suma cukrów prostych [g] 64,60

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,