

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 788,50 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 329,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 634,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 57,80
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 737,60 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 336,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 715,70 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 64,10
	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 jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,90 Białko ogółem [g] 134,60 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 326,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 578,80 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 61,10
	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) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 869,70 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 335,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 995,40 Sól [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 31,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,80 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 260,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 529,90 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 28,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,90 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 263,40 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 54,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,50 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 66,30 Węglowodany ogółem [g] 223,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 459,80 Sól [g] 1,20 suma cukrów prostych [g] 22,10
	bogatobieżnikowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 909,40 Białko ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 113,80 Węglowodany ogółem [g] 353,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 733,00 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 78,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miod 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,90 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 263,40 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 54,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,50 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 329,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 634,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 57,80
2026-05-25 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biał z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane -projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 194,30 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 481,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 617,00 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 114,10
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biał z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 992,90 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 447,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 646,70 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 115,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,80 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 447,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 589,00 Sól [g] 11,50 suma cukrów prostych [g] 115,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 972,40 Białko ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 386,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 329,20 Sól [g] 8,30 suma cukrów prostych [g] 34,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,30 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 284,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 520,40 Sól [g] 6,20 suma cukrów prostych [g] 29,60
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 90 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 891,50 Białko ogółem [g] 169,80 Tłuszcz [g] 143,40 Węglowodany ogółem [g] 497,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 4 740,00 Sól [g] 11,90 suma cukrów prostych [g] 123,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,80 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 260,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 367,10 Sól [g] 5,90 suma cukrów prostych [g] 23,30
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 094,60 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 451,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 656,20 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 118,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 90 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 891,50 Białko ogółem [g] 169,80 Tłuszcz [g] 143,40 Węglowodany ogółem [g] 497,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 4 740,00 Sól [g] 11,90 suma cukrów prostych [g] 123,80
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 194,30 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 481,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 617,00 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 114,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,50 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 4 575,30 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 51,60
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g 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) twaróg na słono 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,50 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 337,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 735,50 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 56,60
	niskotłuszczowa		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,90 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodany ogółem [g] 311,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 050,80 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 35,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 887,10 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 345,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 4 222,90 Sól [g] 10,60 suma cukrów prostych [g] 29,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,50 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 250,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 152,00 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 24,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 562,50 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 363,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 2 583,30 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 61,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,30 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 219,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 625,10 Sól [g] 1,60 suma cukrów prostych [g] 21,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g 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) twaróg na słono 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 884,20 Białko ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 4 132,00 Sól [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 69,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) guzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,50 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 363,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 2 583,30 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 61,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,50 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 4 575,30 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 51,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,00 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 114,90 Węglowodany ogółem [g] 382,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 4 070,80 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 54,90
		łatwo strawnia	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,10 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 018,70 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 62,60
		niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta niskotłuszczowa 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,20 Białko ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 470,30 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 65,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,50 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 324,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 700,60 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 28,90
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 288,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 400,60 Sól [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 27,30
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 103,90 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 444,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 175,60 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 94,20
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,90 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 194,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 627,50 Sól [g] 1,70 suma cukrów prostych [g] 22,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g jablko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,20 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 384,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 3 030,60 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 77,10
	wegetariańska 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 mandary nka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 103,90 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 444,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 175,60 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 94,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g mandary nka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projek t 130 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,30 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 355,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 502,20 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 54,80
2026-05-28 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 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 z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 370,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 798,60 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 60,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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 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 a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,10 Białko ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 378,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 044,50 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 61,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		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 a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,90 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 375,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 025,20 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 62,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) 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 z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 002,60 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 383,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 3 647,70 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 33,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,30 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 300,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 624,60 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 29,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 271,50 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 463,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 749,40 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 124,70
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyzna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 241,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 499,20 Sól [g] 1,20 suma cukrów prostych [g] 22,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy 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 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 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914,70 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 379,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 3 057,60 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 64,70
	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 homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanek i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 271,50 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 463,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 749,40 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 124,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) 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 z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,70 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 370,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 798,60 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 60,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	podstawowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 414,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 953,10 Sól [g] 7,40 suma cukrów prostych [g] 80,10
	łatwo strawna			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,80 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 417,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 064,20 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 79,50
	nisko tłuszczowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotow any z serem biały m-nis kotł.-p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,50 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodany ogółem [g] 412,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 063,60 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 74,40
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotow any z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,60 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 342,70 Sól [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 32,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 300 ml (SEL) makaron gotowy z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,90 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 272,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 2 732,60 Sól [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 20,20
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,80 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 483,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 2 418,20 Sól [g] 6,00 suma cukrów prostych [g] 114,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,60 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 252,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 16,60 Sód [mg] 404,80 Sól [g] 1,10 suma cukrów prostych [g] 36,30
	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 106,60 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 448,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 093,30 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 95,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,80 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 483,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 2 418,20 Sól [g] 6,00 suma cukrów prostych [g] 114,20
	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 414,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 953,10 Sól [g] 7,40 suma cukrów prostych [g] 80,10
2026-05-30 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 50 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,50 Białko ogółem [g] 138,90 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 912,00 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,60 Białko ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 364,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 393,90 Sól [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 56,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,60 Białko ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 363,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 850,90 Sól [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 56,20
	cukrzyca	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 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) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,80 Białko ogółem [g] 165,30 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 394,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 4 129,40 Sól [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 53,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 100 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,60 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 249,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 970,60 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 24,70
	vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską gotow ana 350 g (GLU) ogórek kiszony 50 g budyń 200 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) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,10 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 369,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 437,70 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 73,80
	dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,60 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 252,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 920,90 Sól [g] 2,30 suma cukrów prostych [g] 24,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 890,70 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 382,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 3 405,80 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 70,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 50 g budyń 200 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) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,10 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 369,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 437,70 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 73,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 50 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 735,50 Białko ogółem [g] 138,90 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 912,00 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 023,00 Białko ogółem [g] 161,40 Tłuszcz [g] 131,60 Węglowodany ogółem [g] 311,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 4 057,00 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 49,60
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,50 Białko ogółem [g] 159,00 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 505,70 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 54,10
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,10 Białko ogółem [g] 157,50 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 319,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 498,80 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 54,30
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 120 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 365,30 Białko ogółem [g] 180,00 Tłuszcz [g] 135,90 Węglowodany ogółem [g] 372,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 5 144,70 Sól [g] 12,90 suma cukrów prostych [g] 23,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (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/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,40 Białko ogółem [g] 143,40 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 253,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 506,40 Sól [g] 8,80 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) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 476,10 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 151,00 Węglowodany ogółem [g] 425,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 3 256,40 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 86,90
dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 157,80 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 199,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 659,80 Sól [g] 1,60 suma cukrów prostych [g] 22,20
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) 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 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 917,10 Białko ogółem [g] 159,20 Tłuszcz [g] 112,80 Węglowodany ogółem [g] 331,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 902,10 Sól [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 67,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 476,10 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 151,00 Węglowodany ogółem [g] 425,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 3 256,40 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 86,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 023,00 Białko ogółem [g] 161,40 Tłuszcz [g] 131,60 Węglowodany ogółem [g] 311,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 4 057,00 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 49,60
2026-06-01 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 138,30 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 434,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 602,60 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 106,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 126,90 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 440,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 2 989,90 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 114,70
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946,60 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 427,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 2 846,00 Sól [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 108,80
	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 żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,00 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 386,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 4 296,90 Sól [g] 10,80 suma cukrów prostych [g] 38,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) tw aróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,50 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 267,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 346,80 Sól [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 34,60
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 616,80 Białko ogółem [g] 148,60 Tłuszcz [g] 128,60 Węglowodany ogółem [g] 484,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 998,30 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 133,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,60 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 262,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 530,10 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 34,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	bogobresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 117,60 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 440,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 991,10 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 115,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 616,80 Białko ogółem [g] 148,60 Tłuszcz [g] 128,60 Węglowodany ogółem [g] 484,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 998,30 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 133,10
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 138,30 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 434,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 602,60 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 106,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	podstawowa		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 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,50 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 618,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 58,10
	łatwo strawna		kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki 220 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,10 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 296,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 480,50 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 32,70
	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 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,70 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 324,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 514,90 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 59,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,50 Białko ogółem [g] 157,50 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 325,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 4 083,00 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 29,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,10 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 247,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 3 241,50 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 25,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,40 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 427,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 074,30 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 67,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,30 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 212,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 Sód [mg] 473,00 Sól [g] 1,20 suma cukrów prostych [g] 22,60
	bogatobreszkowa	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 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym gotowana 400 ml (JAJ, MLE) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziół owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,40 Białko ogółem [g] 139,10 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 334,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 669,00 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 71,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,40 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 427,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 074,30 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 67,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,50 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 618,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 58,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,80 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 556,70 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 57,10
2026-06-03 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,00 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 335,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 560,40 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 57,60
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,70 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 324,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 820,50 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 52,20
	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) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c 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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,40 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 787,30 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 34,80
	niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,20 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 308,60 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 25,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,90 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 437,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 870,50 Sól [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 115,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 788,10 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 60,50 Węglowodany ogółem [g] 225,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 540,30 Sól [g] 1,40 suma cukrów prostych [g] 24,20
	bogatobreszkowa	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 szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,10 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 118,60 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 572,20 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 72,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,90 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 437,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 870,50 Sól [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 115,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,80 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 556,70 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 57,10
2026-06-04 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,70 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 385,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 652,40 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 73,10
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,60 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 382,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 365,20 Sól [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 70,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z warzyw mieszan ych 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 szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynow a -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,50 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 821,90 Sól [g] 9,50 suma cukrów prostych [g] 73,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszan ych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,70 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 3 748,10 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 41,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surowka z warzyw mieszan ych 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,10 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 243,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 926,40 Sól [g] 7,40 suma cukrów prostych [g] 37,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 054,90 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 378,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 513,90 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 70,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,50 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 211,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 524,80 Sól [g] 1,40 suma cukrów prostych [g] 22,80
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,30 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 374,70 Sól [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 74,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 054,90 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 125,40 Węglowodany ogółem [g] 378,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 513,90 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 70,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) miód 50 g szynka 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 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 jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,70 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 385,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 652,40 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 73,10
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 210,90 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 119,70 Węglowodany ogółem [g] 438,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 483,90 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 127,80
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30
2026-06-05 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30
			płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,30 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 163,30 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 131,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (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 pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 366,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 3 531,90 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 35,40
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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 pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,70 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 288,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 774,40 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 32,50
wegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 141,90 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 436,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 479,60 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 127,00
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,20 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 287,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 583,40 Sól [g] 1,50 suma cukrów prostych [g] 78,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 piątek	bogatoresztkowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 201,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 471,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 2 175,20 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 145,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotow ana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 141,90 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 436,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 479,60 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 127,00
	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotow ana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 210,90 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 119,70 Węglowodany ogółem [g] 438,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 483,90 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 127,80
2026-06-06 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała gotowana 90 g (SOJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,70 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 320,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 509,80 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 57,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,00 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 236,80 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 58,20
		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,40 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 322,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 659,20 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 57,60
		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słoje 50 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) 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) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,70 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 329,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 556,00 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 30,20
		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,80 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 289,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 057,00 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 27,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 725,70 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 862,10 Sól [g] 7,20 suma cukrów prostych [g] 59,60
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 894,70 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 210,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 492,90 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 23,00
bogatobreszkowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702,80 Białko ogółem [g] 134,60 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 272,20 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 70,50
wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 725,70 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 862,10 Sól [g] 7,20 suma cukrów prostych [g] 59,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,50 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 593,30 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 57,70

Oznaczenia alergenów:

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