

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,60 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 812,60 suma cukrów prostych [g] 52,40
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,80 Białko ogółem [g] 142,10 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 650,40 suma cukrów prostych [g] 53,50
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,30 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 330,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 4 057,20 suma cukrów prostych [g] 57,10
	cukrzyca			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	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,80 Białko ogółem [g] 155,30 Tłuszcz [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 330,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 4 635,10 suma cukrów prostych [g] 19,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		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		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,60 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 294,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 470,50 suma cukrów prostych [g] 22,70
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 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) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 533,20 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 144,10 Węglowodany ogółem [g] 457,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 380,50 suma cukrów prostych [g] 130,50
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,00 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 210,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 Sód [mg] 466,00 suma cukrów prostych [g] 21,40
bogatobrezkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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 jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,90 Białko ogółem [g] 142,90 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 344,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 662,20 suma cukrów prostych [g] 68,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 533,20 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 144,10 Węglowodany ogółem [g] 457,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 380,50 suma cukrów prostych [g] 130,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,60 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 812,60 suma cukrów prostych [g] 52,40
2026-04-27 poniedziałek	podstawowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) flaczki gotowane 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 064,40 Białko ogółem [g] 169,90 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 404,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 3 445,90 suma cukrów prostych [g] 118,80
	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) 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 do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,60 Białko ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 415,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 963,80 suma cukrów prostych [g] 122,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z pierśia z kurczaka gotowany niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,60 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 407,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 007,70 suma cukrów prostych [g] 121,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,40 Białko ogółem [g] 143,50 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 359,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 4 041,50 suma cukrów prostych [g] 36,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,40 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 285,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 858,10 suma cukrów prostych [g] 38,20
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		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 z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,70 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 418,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 269,50 suma cukrów prostych [g] 116,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,90 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 222,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 729,10 suma cukrów prostych [g] 26,80
	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) 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 do chleba 125 g (MLE) 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] 2 902,20 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 419,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 2 973,30 suma cukrów prostych [g] 125,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		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 z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,70 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 418,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 269,50 suma cukrów prostych [g] 116,70
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,60 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 407,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 3 313,70 suma cukrów prostych [g] 118,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g ogórek kiszony 50 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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,60 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 750,10 suma cukrów prostych [g] 48,60
	łatwostrawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,80 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 318,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 3 493,60 suma cukrów prostych [g] 52,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,70 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 319,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 3 510,10 suma cukrów prostych [g] 53,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	cukrzyca	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) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 537,70 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 332,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 644,40 suma cukrów prostych [g] 34,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 150 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 1 909,50 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 225,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 Sód [mg] 3 082,10 suma cukrów prostych [g] 22,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 954,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 423,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 034,20 suma cukrów prostych [g] 78,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 732,00 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 210,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 478,10 suma cukrów prostych [g] 20,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, 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] 2 515,40 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 502,30 suma cukrów prostych [g] 64,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 423,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 034,20 suma cukrów prostych [g] 78,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g ogórek kiszony 50 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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,60 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 750,10 suma cukrów prostych [g] 48,60
2026-04-29 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti z miesem wołowym gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 024,50 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 384,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 756,30 suma cukrów prostych [g] 52,50
		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 makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) ser żarnisty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,90 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 357,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 3 622,60 suma cukrów prostych [g] 54,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) ser zmiasty 150 g (MLE) 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] 2 505,70 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 5 416,60 suma cukrów prostych [g] 51,40
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) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 930,40 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 779,20 suma cukrów prostych [g] 23,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,80 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 275,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 3 734,50 suma cukrów prostych [g] 20,80
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 442,60 Białko ogółem [g] 158,20 Tłuszcz [g] 125,30 Węglowodany ogółem [g] 434,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 382,70 suma cukrów prostych [g] 59,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomido rowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,60 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 239,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 2 329,60 suma cukrów prostych [g] 21,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos wołowo-pomido rowy 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) ser zmiasty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) salata -projekt 15 g salatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 926,80 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 373,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 4 023,10 suma cukrów prostych [g] 67,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 442,60 Białko ogółem [g] 158,20 Tłuszcz [g] 125,30 Węglowodany ogółem [g] 434,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 382,70 suma cukrów prostych [g] 59,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) spaghetti z miesem wołowym gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 024,50 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 384,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 756,30 suma cukrów prostych [g] 52,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 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] 2 899,80 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 700,40 suma cukrów prostych [g] 79,90
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 883,80 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 375,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 747,20 suma cukrów prostych [g] 79,50
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 065,90 Białko ogółem [g] 155,90 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 379,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 756,40 suma cukrów prostych [g] 82,50
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z porem 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka colesław 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 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] 2 831,40 Białko ogółem [g] 152,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 325,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 473,90 suma cukrów prostych [g] 39,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z porem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka colesław 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,30 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 239,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 925,40 suma cukrów prostych [g] 35,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smaźone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) salata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 489,60 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 510,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 247,90 suma cukrów prostych [g] 136,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,80 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 199,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 651,00 suma cukrów prostych [g] 30,90
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g salátka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,50 Białko ogółem [g] 142,60 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 379,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 756,70 suma cukrów prostych [g] 82,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 489,60 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 510,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 247,90 suma cukrów prostych [g] 136,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 50 g jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 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] 2 899,80 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 700,40 suma cukrów prostych [g] 79,90
2026-05-01 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 724,30 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 389,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 021,00 suma cukrów prostych [g] 65,80
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339,60 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 367,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 695,80 suma cukrów prostych [g] 63,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,70 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 373,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 3 147,30 suma cukrów prostych [g] 66,20
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,80 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 343,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 620,60 suma cukrów prostych [g] 33,20
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,60 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 292,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 363,10 suma cukrów prostych [g] 25,60
wegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,10 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 388,80 suma cukrów prostych [g] 69,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,10 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 201,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 472,20 suma cukrów prostych [g] 24,10
	bogatoresztkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 60,70 Węglowodany ogółem [g] 383,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 2 704,90 suma cukrów prostych [g] 76,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,10 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 388,80 suma cukrów prostych [g] 69,20
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,30 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 389,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 021,00 suma cukrów prostych [g] 65,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,70 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 373,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 513,20 suma cukrów prostych [g] 59,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z ziołków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,70 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 373,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 778,90 suma cukrów prostych [g] 65,70
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,40 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 371,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 174,70 suma cukrów prostych [g] 63,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	cukrzyca	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	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,70 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 341,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 5 525,40 suma cukrów prostych [g] 36,60
	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 ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z żołądków duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,50 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 901,20 suma cukrów prostych [g] 34,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 212,00 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 123,20 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 842,30 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,50 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 211,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 947,40 suma cukrów prostych [g] 25,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z żółdków duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 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] 2 756,10 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 389,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 183,00 suma cukrów prostych [g] 79,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 212,00 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 123,20 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 842,30 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,20 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 782,20 suma cukrów prostych [g] 60,70
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,40 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 561,40 suma cukrów prostych [g] 88,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 415,60 suma cukrów prostych [g] 89,60
2026-05-03 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 415,60 suma cukrów prostych [g] 89,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 415,60 suma cukrów prostych [g] 89,60
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 415,60 suma cukrów prostych [g] 89,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,30 Białko ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 539,00 suma cukrów prostych [g] 39,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa dieta 55 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,60 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 250,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 738,30 suma cukrów prostych [g] 31,00
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,40 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 751,70 suma cukrów prostych [g] 86,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, 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] 1 785,50 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 224,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 1 650,70 suma cukrów prostych [g] 23,50
	bogobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) 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] 2 693,50 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 361,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 4 425,10 suma cukrów prostych [g] 92,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,40 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 751,70 suma cukrów prostych [g] 86,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,40 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 561,40 suma cukrów prostych [g] 88,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SOJ, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 780,90 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 690,60 suma cukrów prostych [g] 52,10
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,10 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 345,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 141,80 suma cukrów prostych [g] 50,90
		niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,50 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 194,70 suma cukrów prostych [g] 53,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 717,30 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 352,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 695,10 suma cukrów prostych [g] 21,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 069,90 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 263,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 2 752,30 suma cukrów prostych [g] 19,10
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) 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] 2 683,60 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 391,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 550,60 suma cukrów prostych [g] 85,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z miesem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,40 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 236,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 862,20 suma cukrów prostych [g] 23,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g 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] 2 837,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 376,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 605,40 suma cukrów prostych [g] 67,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		pejsanka wegetariańska 400 ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,60 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 391,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 550,60 suma cukrów prostych [g] 85,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SOJ, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,90 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 690,60 suma cukrów prostych [g] 52,10
2026-05-05 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 do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 932,00 Białko ogółem [g] 155,20 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 730,30 suma cukrów prostych [g] 61,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	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) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 958,60 Białko ogółem [g] 153,30 Tłuszcz [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 330,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 4 095,60 suma cukrów prostych [g] 63,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,80 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 323,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 885,80 suma cukrów prostych [g] 63,40
	cukrzycą	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziol owym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 957,50 Białko ogółem [g] 156,20 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 5 688,00 suma cukrów prostych [g] 30,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,00 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 223,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 5 192,50 suma cukrów prostych [g] 24,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 334,40 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 141,90 Węglowodany ogółem [g] 391,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 597,70 suma cukrów prostych [g] 87,60
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowym-projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 209,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 16,70 Sód [mg] 501,40 suma cukrów prostych [g] 32,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanowym o ziołowym projekcie 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,70 Białko ogółem [g] 153,00 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 4 099,20 suma cukrów prostych [g] 75,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) pomarańcza 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 334,40 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 141,90 Węglowodany ogółem [g] 391,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 597,70 suma cukrów prostych [g] 87,60
	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 do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 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) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 932,00 Białko ogółem [g] 155,20 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 730,30 suma cukrów prostych [g] 61,50
2026-05-06 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,60 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 614,80 suma cukrów prostych [g] 61,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
latwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,40 Białko ogółem [g] 132,90 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 334,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 512,10 suma cukrów prostych [g] 60,00
		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynow a -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,30 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 968,90 suma cukrów prostych [g] 62,70
		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,20 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 336,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 4 418,60 suma cukrów prostych [g] 31,00
		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,90 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 293,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 835,20 suma cukrów prostych [g] 29,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 292,70 Białko ogółem [g] 166,70 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 419,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 123,70 suma cukrów prostych [g] 76,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,00 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 231,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 500,80 suma cukrów prostych [g] 21,90
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) 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] 2 757,50 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 523,90 suma cukrów prostych [g] 74,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 292,70 Białko ogółem [g] 166,70 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 419,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 123,70 suma cukrów prostych [g] 76,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,60 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 614,80 suma cukrów prostych [g] 61,90
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,20 Białko ogółem [g] 130,40 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 729,80 suma cukrów prostych [g] 60,10
2026-05-07 czwartek	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 koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,80 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 327,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 578,40 suma cukrów prostych [g] 55,10
		łatwo strawna							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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] 2 338,70 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 321,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 238,70 suma cukrów prostych [g] 54,30
	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 koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (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] 2 653,70 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 729,80 suma cukrów prostych [g] 29,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g 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 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) 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] 1 987,00 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 252,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 996,50 suma cukrów prostych [g] 21,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	wegetariańska	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 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (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] 3 512,90 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 490,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 3 430,70 suma cukrów prostych [g] 119,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa 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 wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,10 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 224,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 515,60 suma cukrów prostych [g] 23,50
	bogatobiałkowa	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 koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,00 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 339,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 980,20 suma cukrów prostych [g] 68,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	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 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 512,90 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 490,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 3 430,70 suma cukrów prostych [g] 119,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 755,90 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 857,90 suma cukrów prostych [g] 61,70
2026-05-08 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 054,60 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 162,80 suma cukrów prostych [g] 85,40
	łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 948,60 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 428,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 882,50 suma cukrów prostych [g] 86,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 870,30 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 423,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 882,00 suma cukrów prostych [g] 81,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem biały m b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 989,60 Białko ogółem [g] 163,80 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 575,30 suma cukrów prostych [g] 38,80
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem biały m 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 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 068,20 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 294,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 974,80 suma cukrów prostych [g] 27,10
vegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem biały m 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 080,00 Białko ogółem [g] 151,00 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 881,00 suma cukrów prostych [g] 87,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 266,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,60 Sód [mg] 452,60 suma cukrów prostych [g] 42,70
	bogatobrezzkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 108,60 Białko ogółem [g] 141,00 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 445,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 894,40 suma cukrów prostych [g] 100,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 080,00 Białko ogółem [g] 151,00 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 881,00 suma cukrów prostych [g] 87,20
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 054,60 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 162,80 suma cukrów prostych [g] 85,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (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) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,50 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 350,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 758,40 suma cukrów prostych [g] 60,10
	łatwo strawna		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 solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,10 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 331,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 807,80 suma cukrów prostych [g] 60,00
	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 solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,10 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 807,80 suma cukrów prostych [g] 56,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 591,60 Białko ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 339,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 022,30 suma cukrów prostych [g] 32,40
	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 solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 1 880,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 235,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 381,00 suma cukrów prostych [g] 27,50
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,70 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 Sód [mg] 2 331,30 suma cukrów prostych [g] 66,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,70 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 230,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 873,20 suma cukrów prostych [g] 24,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-26 do dnia 2026-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	bogatobresztkowa		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 jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,80 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 346,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 204,40 suma cukrów prostych [g] 73,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,70 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 Sód [mg] 2 331,30 suma cukrów prostych [g] 66,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (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) twaróg 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,50 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 350,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 758,40 suma cukrów prostych [g] 60,10

Oznaczenia alergenów:

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