

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,00 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 308,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 497,90 suma cukrów prostych [g] 45,20
	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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,80 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 422,50 suma cukrów prostych [g] 52,40
	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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,00 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 305,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 283,70 suma cukrów prostych [g] 53,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,80 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 541,80 suma cukrów prostych [g] 25,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szarykowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 1 760,60 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 55,20 Węglowodany ogółem [g] 221,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 3 675,30 suma cukrów prostych [g] 18,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 558,70 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 347,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 2 825,20 suma cukrów prostych [g] 52,30
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 733,40 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 211,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 378,90 suma cukrów prostych [g] 24,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g 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 kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 556,10 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 432,20 suma cukrów prostych [g] 63,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,70 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 347,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 2 825,20 suma cukrów prostych [g] 52,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) karczek pieczony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,00 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 308,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 497,90 suma cukrów prostych [g] 45,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 406,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 122,90 suma cukrów prostych [g] 80,50
	łatwo strawna		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,70 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 402,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 116,80 suma cukrów prostych [g] 79,90
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,00 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 401,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 315,60 suma cukrów prostych [g] 79,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) 	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) 	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,70 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 358,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 2 688,00 suma cukrów prostych [g] 32,50
	niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 100 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,40 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 62,80 Węglowodany ogółem [g] 238,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 1 965,10 suma cukrów prostych [g] 28,40
	vegetariańska		kakao 450 ml (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) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 087,90 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 445,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 1 747,00 suma cukrów prostych [g] 91,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 242,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 503,80 suma cukrów prostych [g] 33,60
	bogatobreszkowa		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,30 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 509,80 suma cukrów prostych [g] 81,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (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) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 087,90 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 445,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 1 747,00 suma cukrów prostych [g] 91,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (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) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 406,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 122,90 suma cukrów prostych [g] 80,50
2026-03-31 wtorek	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) chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914,80 Białko ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 337,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 862,70 suma cukrów prostych [g] 92,60
		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 szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,20 Białko ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 693,00 suma cukrów prostych [g] 89,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03.31 wtorek	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 szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 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 homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko gotow ane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 652,30 Białko ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 561,30 suma cukrów prostych [g] 86,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 20 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) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 984,40 Białko ogółem [g] 154,10 Tłuszcz [g] 126,20 Węglowodany ogółem [g] 322,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 110,30 suma cukrów prostych [g] 44,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,20 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 246,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 068,20 suma cukrów prostych [g] 33,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 362,90 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 051,60 suma cukrów prostych [g] 142,80
dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, 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 krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,00 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 202,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 638,70 suma cukrów prostych [g] 30,30
bogataresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surowka z warzyw mieszan ych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,30 Białko ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 123,90 Węglowodany ogółem [g] 357,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 711,20 suma cukrów prostych [g] 103,50
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 362,90 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 051,60 suma cukrów prostych [g] 142,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,30 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 780,60 suma cukrów prostych [g] 94,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zryzowaną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,80 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 521,20 suma cukrów prostych [g] 62,30
		łatwostrawna	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		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 532,70 suma cukrów prostych [g] 68,90
		niskotłuszczowa	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		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 532,70 suma cukrów prostych [g] 68,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słojo 100 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zryczajną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,40 Białko ogółem [g] 148,40 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 370,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 3 934,30 suma cukrów prostych [g] 37,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) leczo z kielbasą zryczajną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,40 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 69,80 Węglowodany ogółem [g] 301,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 306,00 suma cukrów prostych [g] 36,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziemisty 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,80 Białko ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 919,50 suma cukrów prostych [g] 73,50
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,60 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 236,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 609,20 suma cukrów prostych [g] 24,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	bogatobreszkowa		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) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 124,30 Białko ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 400,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 3 928,00 suma cukrów prostych [g] 82,40
	wegietariańska 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 ziamisty 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,80 Białko ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 919,50 suma cukrów prostych [g] 73,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) lecz o z kielbasą zwyczajną 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,80 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 521,20 suma cukrów prostych [g] 62,30
2026-04-02 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy z pieca -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g surówka colesław kolorowa 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,30 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 780,80 suma cukrów prostych [g] 51,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-02 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JA J) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml 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) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,40 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 313,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 304,80 suma cukrów prostych [g] 49,10
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml 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) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,70 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 354,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 258,20 suma cukrów prostych [g] 50,60
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JA J) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowa ny naturalny 75 g (MLE)	selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,00 Białko ogółem [g] 132,90 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 320,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 370,90 suma cukrów prostych [g] 23,20
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JA J) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki 150g 150 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,90 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 265,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 3 130,40 suma cukrów prostych [g] 19,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) surówka coleslaw kolorowa 100 g 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 twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 182,90 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 495,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 3 121,30 suma cukrów prostych [g] 61,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 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] 1 830,20 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 231,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 489,10 suma cukrów prostych [g] 22,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 616,10 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 330,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 317,20 suma cukrów prostych [g] 63,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) surówka coleslaw kolorowa 100 g 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 twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 182,90 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 495,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 3 121,30 suma cukrów prostych [g] 61,00
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		selerowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy z pieca -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g surów ka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,60 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 933,90 suma cukrów prostych [g] 51,40
2026-04-03 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledz w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,10 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 453,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 6 319,20 suma cukrów prostych [g] 106,30
	łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotow any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 981,80 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 441,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 989,40 suma cukrów prostych [g] 89,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,60 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 441,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 440,40 suma cukrów prostych [g] 87,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy any z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,60 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 411,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 7 086,80 suma cukrów prostych [g] 59,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem b/cukru 300 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,80 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 51,60 Węglowodany ogółem [g] 282,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 931,60 suma cukrów prostych [g] 31,90
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) makaron gotowy any z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,10 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 453,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 6 319,20 suma cukrów prostych [g] 106,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, 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 owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,30 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 262,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 472,90 suma cukrów prostych [g] 43,90
	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) 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] 3 141,80 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 458,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 3 001,20 suma cukrów prostych [g] 104,30
	wegietariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (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) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,10 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 453,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 6 319,20 suma cukrów prostych [g] 106,30
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (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) śledź w oleju 150 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,10 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 453,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 6 319,20 suma cukrów prostych [g] 106,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,40 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 396,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 402,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,40 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 429,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 095,20 suma cukrów prostych [g] 105,40
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z warzywami gotow ana-dieta niskotłuszczow a 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,60 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 425,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 325,70 suma cukrów prostych [g] 108,10
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,10 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 118,00 Węglowodany ogółem [g] 372,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 449,90 suma cukrów prostych [g] 51,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-04 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,50 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 315,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 1 970,50 suma cukrów prostych [g] 33,60
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,40 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 396,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 402,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,20 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 227,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 444,50 suma cukrów prostych [g] 30,70
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) dżem 80 g 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] 2 895,10 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 432,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 2 104,70 suma cukrów prostych [g] 108,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,40 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 396,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 402,90 suma cukrów prostych [g] 74,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) maślanka owocowa 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 398,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 406,80 suma cukrów prostych [g] 76,20
2026-04-05 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa wiejska 100 g musztarda 11 g (GOR) babka piaskowa 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,50 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 392,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 245,80 suma cukrów prostych [g] 89,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki wielkanocne 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,10 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 397,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 917,60 suma cukrów prostych [g] 92,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki z jabłkiem 130 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,10 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 409,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 601,60 suma cukrów prostych [g] 99,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g pomarancza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,60 Białko ogółem [g] 142,10 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 515,20 suma cukrów prostych [g] 34,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 200g 200 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,80 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 270,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 4 373,40 suma cukrów prostych [g] 29,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserw a rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g babka piaskowa 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,90 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 401,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 295,70 suma cukrów prostych [g] 89,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, 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 rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 123,40 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 218,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 485,10 suma cukrów prostych [g] 22,80
	bogobrzętkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki wielkanocne 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka staropolska 57 g szynka staropolska 36g 36 g pomidor 50 g 50 g babka piskowa 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] 2 918,20 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 408,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 319,20 suma cukrów prostych [g] 105,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g babka piskowa 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 047,00 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 410,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 300,90 suma cukrów prostych [g] 89,40
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) buraczki z chrzanem wielkanoc 50 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa wiejska 100 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) babka piskowa 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 833,10 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 394,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 373,90 suma cukrów prostych [g] 91,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) chrzan 20 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 070,40 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 410,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 787,10 suma cukrów prostych [g] 67,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950,00 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 416,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 504,70 suma cukrów prostych [g] 71,50
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) keks 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,20 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 412,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 719,10 suma cukrów prostych [g] 74,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) pomarańcza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,50 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 376,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 459,40 suma cukrów prostych [g] 42,50
	niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,30 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 330,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 992,00 suma cukrów prostych [g] 32,90
	wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 964,50 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 163,60 Węglowodany ogółem [g] 518,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 91,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 3 442,10 suma cukrów prostych [g] 122,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,40 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 255,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 501,30 suma cukrów prostych [g] 24,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 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] 3 110,00 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 434,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 3 516,60 suma cukrów prostych [g] 86,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 768,60 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 155,30 Węglowodany ogółem [g] 500,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 87,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 043,00 suma cukrów prostych [g] 119,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) baleron 56 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) piernik 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 093,30 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 415,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 4 002,20 suma cukrów prostych [g] 70,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 151,30 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 150,20 suma cukrów prostych [g] 79,00
2026-04-07 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,10 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 377,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 962,40 suma cukrów prostych [g] 79,50
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,10 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 377,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 962,40 suma cukrów prostych [g] 79,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-07 wtorek

		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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) ryba w folii z jarzynami 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 833,90 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 967,60 suma cukrów prostych [g] 79,70
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczeniogo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 086,70 Białko ogółem [g] 153,40 Tłuszcz [g] 120,70 Węglowodany ogółem [g] 360,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 698,30 suma cukrów prostych [g] 28,00
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,60 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 281,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 598,10 suma cukrów prostych [g] 25,10
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,20 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 435,00 suma cukrów prostych [g] 81,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	dieta miksowana			miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,60 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 256,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 640,70 suma cukrów prostych [g] 22,90
	bogatoresztkowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 019,30 Białko ogółem [g] 148,50 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 397,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 357,70 suma cukrów prostych [g] 93,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,20 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 435,00 suma cukrów prostych [g] 81,40
	podstawowa młodzież			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 956,70 Białko ogółem [g] 151,30 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 150,20 suma cukrów prostych [g] 79,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 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) ser topiony 100 g (MLE) pasta z pieczoengo udź ca 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] 2 866,00 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 341,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 697,70 suma cukrów prostych [g] 63,30
	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 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) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udź ca 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] 2 612,70 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 589,60 suma cukrów prostych [g] 64,80
	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 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) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udź ca 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] 2 612,70 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 589,60 suma cukrów prostych [g] 64,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,20 Białko ogółem [g] 138,40 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 336,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 122,10 suma cukrów prostych [g] 37,40
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,50 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 291,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 748,10 suma cukrów prostych [g] 29,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 260,70 Białko ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 440,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 920,70 suma cukrów prostych [g] 127,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,90 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 205,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 520,90 suma cukrów prostych [g] 22,50
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa sztyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (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] 2 772,80 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 601,40 suma cukrów prostych [g] 79,30
	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) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym opiek ane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 260,70 Białko ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 440,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 920,70 suma cukrów prostych [g] 127,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	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) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) rozbratle wol-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasta z pieczeniogo 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] 2 866,00 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 341,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 697,70 suma cukrów prostych [g] 63,30
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,70 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 329,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 030,10 suma cukrów prostych [g] 50,70
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec drobiowy pieczony -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,10 Białko ogółem [g] 139,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 310,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 099,60 suma cukrów prostych [g] 50,30
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,20 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 313,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 243,10 suma cukrów prostych [g] 52,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,60 Białko ogółem [g] 156,10 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 321,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 646,20 suma cukrów prostych [g] 30,40
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,60 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 251,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 297,60 suma cukrów prostych [g] 19,60
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,40 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 364,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 330,20 suma cukrów prostych [g] 61,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,60 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 203,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 627,60 suma cukrów prostych [g] 32,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,90 Białko ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 117,00 suma cukrów prostych [g] 64,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,40 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 364,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 330,20 suma cukrów prostych [g] 61,70
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,70 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 329,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 030,10 suma cukrów prostych [g] 50,70
2026-04-10 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		kwaśnica z wędliną 400 ml (GLU, SOJ, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 456,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 289,50 suma cukrów prostych [g] 125,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 900,60 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 453,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 723,60 suma cukrów prostych [g] 124,00
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 899,70 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 458,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 175,10 suma cukrów prostych [g] 126,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,00 Białko ogółem [g] 146,80 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 371,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 303,80 suma cukrów prostych [g] 33,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,20 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 302,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 2 432,50 suma cukrów prostych [g] 31,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-10 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 263,50 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 738,50 suma cukrów prostych [g] 132,90
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,10 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 270,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 466,90 suma cukrów prostych [g] 73,50
bogatobreszkowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 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 dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,20 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 2 682,40 suma cukrów prostych [g] 72,30
wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) 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) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 263,50 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 738,50 suma cukrów prostych [g] 132,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		kwaśnica z wędliną 400 ml (GLU, SOJ, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 071,60 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 456,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 289,50 suma cukrów prostych [g] 125,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g musztarda 11 g (GOR)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 911,90 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 377,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 722,00 suma cukrów prostych [g] 52,80
2026-04-11 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 musztarda 11 g (GOR)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 363,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 4 334,40 suma cukrów prostych [g] 52,70
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 905,00 Białko ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 363,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 4 334,40 suma cukrów prostych [g] 52,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,20 Białko ogółem [g] 149,50 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 363,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 318,70 suma cukrów prostych [g] 52,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,90 Białko ogółem [g] 157,00 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 6 404,60 suma cukrów prostych [g] 24,60
	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 koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,70 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 297,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 526,80 suma cukrów prostych [g] 22,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950,30 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 400,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 289,70 suma cukrów prostych [g] 86,40
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,20 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 244,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 820,90 suma cukrów prostych [g] 23,80
	bogatobieżniowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 334,00 Białko ogółem [g] 171,60 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 426,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 4 542,40 suma cukrów prostych [g] 86,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 80 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950,30 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 400,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 289,70 suma cukrów prostych [g] 86,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-29 do dnia 2026-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	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 musztarda 11 g (GOR)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 911,90 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 377,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 722,00 suma cukrów prostych [g] 52,80

Oznaczenia alergenów:

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