

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 26-05-2026 - 31-05-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				26-05-2026	27-05-2026	28-05-2026	29-05-2026	30-05-2026
				Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Współczynniki				[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Kielbasa szynkowa=60 g Rukola=0,1 g (opak.) Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Ryż na mleku=300 ml Smalec z fasoli=100 g Jaja=1 g (szt.) Salatka szwedzka=50 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Miód 25g=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kasza jaglana na mleku=350 ml Ser twarog.=100 ml (g) Dżem 25g=2 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kielbasa na gorąco=100 g (porcja) Musztarda=30 g Roszponka=0,1 g (szt.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 7 13 14	2 4 6 10 13 14
2		Łatwostrawna	020	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Kielbasa szynkowa=60 g Rukola=0,1 g (opak.) Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Ryż na mleku=300 ml Jajka na mlekko=100 szt. (porcja) Dżem=50 szt. (g) Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Miód 25g=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kasza jaglana na mleku=350 ml Ser twarog.=100 ml (g) Dżem 25g=2 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Salata lodowa=0,1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (s2)=220 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Rukola=0,1 g (opak.) Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Smalec z fasoli=100 g Jaja=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Jogurt=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Serek wiejski=1 g (szt.) Szynka babuni=40 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (s)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Salata lodowa=0,1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)
4	Obiad I	Podstawowa	020	Fasolowa ze słoniną=400 ml (porcja) Potrawka z drobiu=110 g Kasza bulgur=80 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Kotlet mielony=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grochowa na słoninie=400 ml (porcja) Kotlety z ryby=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 3 4 6 10 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5	Łatwostrawna	020	Ziemniaczana=400 ml (porcja) Potrawka z drobiu=110 g Kasza bulgur=80 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Pulpety rybne=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Cukinia=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Fasolowa ze słoniną=400 ml (porcja) Potrawka z drobiu=110 g Kasza bulgur=80 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grochowa na słoninie=400 ml (porcja) Kotlety z ryby=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=100 g Woda z cytryną=250 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z soczewicy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser żółty=50 g Ogórki szklamiowe=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Rukola=0,1 g (opak.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:			2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z soczewicy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Poledwica wędz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Rukola=0,1 g (opak.)	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z soczewicy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser żółty=50 g Ogórki szklamiowe=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Poledwica wędz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Rukola=0,1 g (opak.)	
<b>Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:</b>								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=11496kJ/2747kcal, Tł.=63,92g, K.tł.=20,35g, Węgl.=349,69g, Cuk.=50,69g, Biał.=167,31g, Sól=2,2g, Sód=878,09mg, Bł.=9,35g, Chł.=197,3mg	W.En.=9939kJ/2374kcal, Tł.=65,26g, K.tł.=22,45g, Węgl.=385,27g, Cuk.=72,65g, Biał.=93,09g, Sól=2,26g, Sód=923,83mg, Bł.=11,67g, Chł.=287,6mg	W.En.=8948kJ/2139kcal, Tł.=75,78g, K.tł.=23,94g, Węgl.=298,78g, Cuk.=54,5g, Biał.=82,34g, Sól=3,08g, Sód=1241,29mg, Bł.=9,9g, Chł.=231,4mg	W.En.=10329kJ/2466kcal, Tł.=77,99g, K.tł.=22,13g, Węgl.=367,82g, Cuk.=82,8g, Biał.=95,45g, Sól=2,42g, Sód=976,09mg, Bł.=8,01g, Chł.=221,5mg	W.En.=10119kJ/2417kcal, Tł.=112,99g, K.tł.=35,36g, Węgl.=285,08g, Cuk.=53,34g, Biał.=82,28g, Sól=5,78g, Sód=2319,59mg, Bł.=6,51g, Chł.=246,4	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=11185kJ/2674kcal, Tł.=60,66g, K.tł.=19,66g, Węgl.=328,68g, Cuk.=53,24g, Biał.=166,22g, Sól=3,62g, Sód=1450,49mg, Bł.=10,76g, Chł.=187,	W.En.=10054kJ/2404kcal, Tł.=74,61g, K.tł.=25,83g, Węgl.=361,56g, Cuk.=69,92g, Biał.=85,93g, Sól=2,84g, Sód=1167,53mg, Bł.=11,31g, Chł.=467,6	W.En.=8369kJ/2002kcal, Tł.=66,33g, K.tł.=25,67g, Węgl.=288,41g, Cuk.=57,38g, Biał.=73,21g, Sól=3,81g, Sód=1535,89mg, Bł.=8,65g, Chł.=231,4mg	W.En.=8921kJ/2133kcal, Tł.=58,85g, K.tł.=19,48g, Węgl.=313,33g, Cuk.=89,18g, Biał.=97,54g, Sól=2,75g, Sód=1112,69mg, Bł.=8,8g, Chł.=201,6mg	W.En.=9245kJ/2209kcal, Tł.=90,15g, K.tł.=32,73g, Węgl.=287,99g, Cuk.=52,91g, Biał.=78,97g, Sól=5,48g, Sód=2201,09mg, Bł.=6,2g, Chł.=209,2mg	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=11534kJ/2757kcal, Tł.=62,42g, K.tł.=19,64g, Węgl.=350,26g, Cuk.=75,07g, Biał.=165,25g, Sól=1,6g, Sód=669,49mg, Bł.=7,7g, Chł.=193,3mg	W.En.=9876kJ/2360kcal, Tł.=58,72g, K.tł.=18,86g, Węgl.=402,65g, Cuk.=56,9g, Biał.=81,25g, Sól=0,48g, Sód=210,73mg, Bł.=8,22g, Chł.=266,12mg	W.En.=8769kJ/2097kcal, Tł.=74,13g, K.tł.=25,28g, Węgl.=286,01g, Cuk.=77,63g, Biał.=85,16g, Sól=1,98g, Sód=831,19mg, Bł.=5,3g, Chł.=243,4mg	W.En.=8967kJ/2142kcal, Tł.=70,9g, K.tł.=20,93g, Węgl.=306,73g, Cuk.=55,92g, Biał.=88,67g, Sól=2,08g, Sód=835,49mg, Bł.=3,35g, Chł.=215,02mg	W.En.=8918kJ/2130kcal, Tł.=87,94g, K.tł.=34,26g, Węgl.=263,28g, Cuk.=59,62g, Biał.=81,82g, Sól=3,48g, Sód=1410,04mg, Bł.=4,7g, Chł.=241,2mg	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten