

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 702,00 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 115,00 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 829,90
	łatwo strawna			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 385,60 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 98,10 suma cukrów prostych [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 5 845,30
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 564,70 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 102,70 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 4 654,40
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 710,80 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 121,50 suma cukrów prostych [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 6 434,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 320,50 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 99,30 suma cukrów prostych [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 5 633,60
	vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 792,50 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 114,30 suma cukrów prostych [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 3 311,30
	dieta miksowana		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 108,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 94,80 suma cukrów prostych [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 1 985,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.01.2026 niedziela	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 769,00 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 116,90 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 6 036,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 792,50 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 114,30 suma cukrów prostych [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 3 311,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 676,90 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 112,50 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 5 222,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 167,00 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 159,70 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 6 621,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 015,10 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 147,50 suma cukrów prostych [g] 48,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 5 922,10
	niskotłuszczowa		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 714,80 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 130,00 suma cukrów prostych [g] 28,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 044,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 151,20 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 152,90 suma cukrów prostych [g] 32,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 6 569,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 181,20 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 113,50 suma cukrów prostych [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 5 031,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 901,20 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 123,30 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 5 870,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 336,50 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 110,20 suma cukrów prostych [g] 19,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 630,90
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 167,10 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 158,10 suma cukrów prostych [g] 51,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 6 316,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miod 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 901,20 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 123,30 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 5 870,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.01.2026 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 167,00 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 159,70 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 6 621,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 665,30 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 37,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 659,90
06.01.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 538,70 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 106,00 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 914,50
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 538,70 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 106,00 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 914,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 559,80 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 107,70 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 918,80
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 761,20 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 124,30 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 571,40
	niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 003,00 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 91,60 suma cukrów prostych [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 430,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 828,50 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 92,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 2 108,20
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 205,80 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 113,80 suma cukrów prostych [g] 25,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 588,80
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 692,10 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 117,40 suma cukrów prostych [g] 56,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 231,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.01.2026 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 828,50 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 92,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 2 108,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 665,30 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 37,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 659,90
07.01.2026 środa	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 535,80 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 101,20 suma cukrów prostych [g] 39,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 492,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 330,40 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 82,60 suma cukrów prostych [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 151,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ , SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU , JAJ , MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU , SOJ , SEL , GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 327,20 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 80,50 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 607,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ , SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU , JAJ , MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU , SOJ , SEL , GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 579,10 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 102,40 suma cukrów prostych [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 4 164,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU , SOJ , SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU , SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU , SOJ , SEL , GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 1 926,50 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 76,70 suma cukrów prostych [g] 13,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 4 361,40
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB , MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU , JAJ , MLE) pierogi ruskie gotowane 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU , RYB , MLE)	Energia [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 93,10 suma cukrów prostych [g] 39,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 003,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.01.2026 środa	dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony -dieta -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)		Energia [kcal] 1 793,70 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 65,50 suma cukrów prostych [g] 10,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 621,00
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 93,10 suma cukrów prostych [g] 39,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 003,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 584,20 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 387,00
08.01.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 633,80 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 38,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 369,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

08.01.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 744,50 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 124,70 suma cukrów prostych [g] 45,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 197,40
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 725,70 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 121,70 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 208,90
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z serem 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 829,00 Białko ogółem [g] 156,20 Tłuszcz [g] 123,20 suma cukrów prostych [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 4 074,00
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 162,90 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 98,30 suma cukrów prostych [g] 20,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 796,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 938,20 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 122,60 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 925,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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)		Energia [kcal] 2 057,60 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 96,30 suma cukrów prostych [g] 9,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 694,40
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 787,40 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 125,10 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 212,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 938,20 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 122,60 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 925,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 661,10 Białko ogółem [g] 140,90 Tłuszcz [g] 117,70 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 375,80
			grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 041,60 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 91,90 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Sód [mg] 2 775,10
		łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, 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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 890,70 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 95,70 suma cukrów prostych [g] 73,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 3 048,70
		niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł.-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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 796,90 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 87,50 suma cukrów prostych [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 3 047,80
09.01.2026 piątek	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg na słono 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 899,10 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 115,00 suma cukrów prostych [g] 28,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 4 087,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU , SEL) makaron gotowy z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 313,30 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 104,50 suma cukrów prostych [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 Sód [mg] 3 445,50
	vegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU , RYB , MLE)	Energia [kcal] 3 093,50 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 78,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 086,50
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołową 500 ml (GLU , SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU , SEL) makaron gotowy 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)		Energia [kcal] 2 186,60 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 80,80 suma cukrów prostych [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 484,70
	bogatobiałkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU , SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU , SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU , SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU , SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 3 042,70 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 106,30 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 443,40
	vegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU , JAJ , MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU , RYB , MLE)	Energia [kcal] 3 093,50 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 78,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 086,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
09.01.2026 piątek	podstawowa młodzież		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 041,60 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 91,90 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Sód [mg] 2 775,10
10.01.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 640,40 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 49,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 293,90
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 664,30 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 49,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 294,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 551,30 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 77,80 suma cukrów prostych [g] 44,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 1 726,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 822,10 Białko ogółem [g] 143,40 Tłuszcz [g] 97,20 suma cukrów prostych [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 135,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		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 marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 970,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 55,90 suma cukrów prostych [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 099,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 697,10 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 94,10 suma cukrów prostych [g] 43,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 738,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
10.01.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 190,70 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 98,20 suma cukrów prostych [g] 8,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 653,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 674,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 85,30 suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 293,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczko wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 697,10 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 94,10 suma cukrów prostych [g] 43,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 738,60
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 640,40 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 49,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 293,90

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona podstawa projekt 75 g (GLU) 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 523,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 89,60 suma cukrów prostych [g] 56,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 664,70
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 477,30 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 78,50 suma cukrów prostych [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 291,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 469,90 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 75,20 suma cukrów prostych [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 144,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.01.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 120 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c 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) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 713,60 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 92,00 suma cukrów prostych [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 706,30
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 079,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 72,40 suma cukrów prostych [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 799,90
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (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) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 796,30 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 111,30 suma cukrów prostych [g] 82,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 2 647,90
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 834,80 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 71,90 suma cukrów prostych [g] 10,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 553,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.01.2026 niedziela	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 633,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 90,00 suma cukrów prostych [g] 82,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 694,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 796,30 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 111,30 suma cukrów prostych [g] 82,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 2 647,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 525,70 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 83,50 suma cukrów prostych [g] 79,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 4 353,80
12.01.2026 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 322,30 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 87,70 suma cukrów prostych [g] 32,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 442,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 401,00 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 88,00 suma cukrów prostych [g] 38,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 356,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 451,70 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 94,50 suma cukrów prostych [g] 39,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 974,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarógu i ryby 50 g (RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 457,40 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 91,50 suma cukrów prostych [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 254,50
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 164,80 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 79,90 suma cukrów prostych [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 170,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 443,50 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 103,10 suma cukrów prostych [g] 36,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 042,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.01.2026 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 035,30 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 910,10
	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 401,00 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 88,00 suma cukrów prostych [g] 38,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 356,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 443,50 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 103,10 suma cukrów prostych [g] 36,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 042,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 250,30 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 86,70 suma cukrów prostych [g] 32,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 5 069,30
13.01.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 660,00 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 97,50 suma cukrów prostych [g] 39,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 154,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 408,20 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 77,70 suma cukrów prostych [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 425,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka 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 homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 383,40 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 74,50 suma cukrów prostych [g] 41,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 430,60
	cukrzyca	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 821,20 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 110,40 suma cukrów prostych [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 711,70
	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 026,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 71,30 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 206,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.01.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 718,60 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 342,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 044,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 90,10 suma cukrów prostych [g] 9,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 516,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 718,60 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 342,20
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 675,20 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 99,30 suma cukrów prostych [g] 39,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 3 155,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 363,00 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 84,70 suma cukrów prostych [g] 48,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 437,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) 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) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 260,20 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 83,60 suma cukrów prostych [g] 47,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 491,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) 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) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 503,50 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 108,20 suma cukrów prostych [g] 51,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 904,50
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 321,40 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 93,70 suma cukrów prostych [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 4 361,00
	niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 978,70 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 76,60 suma cukrów prostych [g] 12,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 3 613,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.01.2026 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) 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 do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 031,00 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 106,40 suma cukrów prostych [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 624,90
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 726,90 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 69,90 suma cukrów prostych [g] 22,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 538,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) 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 do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 031,00 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 106,40 suma cukrów prostych [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 624,90
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka smażony-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 363,00 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 84,70 suma cukrów prostych [g] 48,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 437,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 729,80 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 122,70 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 102,60
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 561,20 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 95,70 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 2 850,90
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony dieta niskotłuszczowa 300 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta niskotłuszczowa 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 578,10 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 90,40 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 3 238,20
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 697,60 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 104,30 suma cukrów prostych [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 3 526,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 028,50 Białko ogółem [g] 69,00 Tłuszcz [g] 70,90 suma cukrów prostych [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 434,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 474,00 Białko ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 88,40 suma cukrów prostych [g] 43,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 992,90
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 833,70 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 67,30 suma cukrów prostych [g] 8,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 565,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 474,00 Białko ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 88,40 suma cukrów prostych [g] 43,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 992,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jablko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 729,80 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 122,70 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 102,60
			plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 642,60 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 3 028,10
			plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 65,50 suma cukrów prostych [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 038,60
16.01.2026 piątek	podstawowa		plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 65,50 suma cukrów prostych [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 038,60
			plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 65,50 suma cukrów prostych [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 038,60
			plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 65,50 suma cukrów prostych [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 038,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser zółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 360,20 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 85,10 suma cukrów prostych [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 371,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 835,80 Białko ogółem [g] 76,20 Tłuszcz [g] 56,70 suma cukrów prostych [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 584,90
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miód 25 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 778,90 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 85,50 suma cukrów prostych [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 3 592,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 490,00 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 8,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 486,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miód 25 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 712,70 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 823,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.01.2026 piątek	podstawowa młodzież		plątki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 642,60 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 3 028,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 398,80 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 100,30 suma cukrów prostych [g] 40,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 148,50
		łatwo strawna	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		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 411,70 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 104,10 suma cukrów prostych [g] 40,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 559,00
		niskotłuszczowa	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		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 411,70 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 104,10 suma cukrów prostych [g] 40,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 559,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 592,70 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 118,70 suma cukrów prostych [g] 16,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 149,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 964,20 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 85,90 suma cukrów prostych [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 135,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 646,50 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 110,90 suma cukrów prostych [g] 47,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 353,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 783,80 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 66,40 suma cukrów prostych [g] 10,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 554,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 04.01.2026 do dnia 17.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.01.2026 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 646,50 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 110,90 suma cukrów prostych [g] 47,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 353,00
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 446,10 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 103,20 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 299,20

Oznaczenia alergenów:

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