

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 553,70 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 110,20 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 4 435,60
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 603,40 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 115,00 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 548,80
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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 ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 349,00 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 91,60 suma cukrów prostych [g] 52,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 151,80
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 601,10 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 115,60 suma cukrów prostych [g] 19,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 860,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

18.01.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 018,70 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 83,40 suma cukrów prostych [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 3 313,20
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 818,60 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 116,90 suma cukrów prostych [g] 46,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 349,50
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 024,20 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 100,50 suma cukrów prostych [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 621,60
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) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 818,60 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 116,90 suma cukrów prostych [g] 46,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 349,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.01.2026 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU, 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) ser ziemisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 578,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 4 954,40
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane -projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 867,70 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 73,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 600,10
		łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 613,60 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 85,00 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 614,60
		niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 576,80 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 80,80 suma cukrów prostych [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 556,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sól	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 754,20 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 106,00 suma cukrów prostych [g] 27,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 600,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 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] 2 163,20 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 75,10 suma cukrów prostych [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 420,30
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti w wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 300,00 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 128,50 suma cukrów prostych [g] 81,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 4 168,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 901,90 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 64,80 suma cukrów prostych [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 516,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.01.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti w egetariańskiej-pilotaz 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 300,00 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 128,50 suma cukrów prostych [g] 81,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 4 168,30
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 665,00 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 97,50 suma cukrów prostych [g] 71,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 352,90
20.01.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata-projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 895,40 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 132,80 suma cukrów prostych [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 566,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata-projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 977,70 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 146,80 suma cukrów prostych [g] 46,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 574,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	niskośluszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskośluszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 700,50 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 121,30 suma cukrów prostych [g] 48,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 049,30
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, 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] 2 944,10 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 133,90 suma cukrów prostych [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 855,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (GLU, MLE) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoje 100 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] 2 124,60 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 105,00 suma cukrów prostych [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 2 296,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.01.2026 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 351,40 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 78,50 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 128,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 162,70 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 110,00 suma cukrów prostych [g] 10,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 715,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 351,40 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 78,50 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 128,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski smażony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 651,60 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 128,90 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 296,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 737,30 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 125,40 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 550,40
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 372,60 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 84,00 suma cukrów prostych [g] 47,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 950,70
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta niskotłuszczowa 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 275,90 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 77,50 suma cukrów prostych [g] 49,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 243,00
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 322,90 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 85,00 suma cukrów prostych [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 554,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 924,20 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 71,00 suma cukrów prostych [g] 23,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 221,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 042,40 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 134,80 suma cukrów prostych [g] 66,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 188,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 824,40 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 81,20 suma cukrów prostych [g] 8,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 565,60
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 477,30 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 94,20 suma cukrów prostych [g] 47,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 3 959,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.01.2026 środa	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 mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 042,40 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 134,80 suma cukrów prostych [g] 66,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 188,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 494,50 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 103,50 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 703,50
22.01.2026 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 643,40 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 108,40 suma cukrów prostych [g] 42,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 585,50
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 529,00 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 87,70 suma cukrów prostych [g] 42,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 304,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

22.01.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 474,60 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 82,50 suma cukrów prostych [g] 44,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 897,10
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 711,20 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 901,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c 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] 2 019,90 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 64,20 suma cukrów prostych [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 887,80
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z masłanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 381,80 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 132,30 suma cukrów prostych [g] 118,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 792,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.01.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 999,10 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 75,60 suma cukrów prostych [g] 10,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 518,10
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) fasolka szparagowa z bulgą i masłem 130 g (GLU) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 633,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 98,00 suma cukrów prostych [g] 42,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 313,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 381,80 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 132,30 suma cukrów prostych [g] 118,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 792,30
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 643,40 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 108,40 suma cukrów prostych [g] 42,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 585,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	podstawowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 778,30 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 88,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 265,20
	łatwo strawna			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 761,40 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 81,20 suma cukrów prostych [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 616,50
	niskotłuszczowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa a projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 761,40 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 81,20 suma cukrów prostych [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 616,50
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 773,10 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 5 481,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

23.01.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 300 ml (SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 092,70 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 86,20 suma cukrów prostych [g] 10,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 3 660,10
wegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 963,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 82,40 suma cukrów prostych [g] 114,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 1 632,60
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 280,20 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 94,90 suma cukrów prostych [g] 46,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 737,00
bogatobiałkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 924,70 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 92,00 suma cukrów prostych [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 2 629,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.01.2026 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 963,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 82,40 suma cukrów prostych [g] 114,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 1 632,60
	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 778,30 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 88,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 265,20
24.01.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 680,90 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 114,50 suma cukrów prostych [g] 37,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 5 466,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU , SOJ , SEL , GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 712,20 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 111,30 suma cukrów prostych [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 5 883,80
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU , MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE , SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU , SOJ , SEL , GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 773,00 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 106,70 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 5 405,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU , SOJ , SEL , GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU , MLE , SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU , SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE , SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR)	Energia [kcal] 2 899,70 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 127,10 suma cukrów prostych [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 6 402,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 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] 2 085,80 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 83,70 suma cukrów prostych [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 5 153,10
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszańką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 567,00 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 88,70 suma cukrów prostych [g] 69,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 5 288,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 091,70 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 83,40 suma cukrów prostych [g] 9,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 1 191,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.01.2026 sobota	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g jablko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 864,20 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 122,00 suma cukrów prostych [g] 45,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 6 278,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 567,00 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 88,70 suma cukrów prostych [g] 69,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 5 288,00
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 702,70 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 114,80 suma cukrów prostych [g] 37,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 5 092,90
25.01.2026 niedziela	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 608,30 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 327,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

25.01.2026 niedziela

		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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 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] 2 608,40 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 328,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 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] 2 608,40 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 328,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g (MLE) chleb 30 g (GLU)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 745,80 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 886,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 160,10 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 91,30 suma cukrów prostych [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 3 320,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

25.01.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 873,70 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 479,00
dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 918,10 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 77,30 suma cukrów prostych [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 708,80
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 767,50 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 120,20 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 338,40
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 873,70 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 479,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.01.2026 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 608,30 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 109,50 suma cukrów prostych [g] 41,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 327,80
26.01.2026 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 963,40 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 2 410,20
		łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 136,50 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 130,40 suma cukrów prostych [g] 91,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 172,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserw owa 36 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] 2 988,70 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 117,00 suma cukrów prostych [g] 89,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 2 070,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 271,30 Białko ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 155,60 suma cukrów prostych [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 484,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 113,40 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 89,00 suma cukrów prostych [g] 19,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 1 938,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 046,30 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 104,10 suma cukrów prostych [g] 104,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 383,90
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 360,60 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 114,60 suma cukrów prostych [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 611,00
	bogatobiałkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 241,20 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 140,70 suma cukrów prostych [g] 91,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 2 181,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.01.2026 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 046,30 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 104,10 suma cukrów prostych [g] 104,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 383,90
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 963,40 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 2 410,20
27.01.2026 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 754,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 131,40 suma cukrów prostych [g] 39,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 403,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 697,10 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 127,40 suma cukrów prostych [g] 43,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 4 273,20
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 689,70 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 4 126,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 851,30 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 135,00 suma cukrów prostych [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 5 108,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 176,70 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 109,40 suma cukrów prostych [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 3 854,90
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 051,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 120,60 suma cukrów prostych [g] 74,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 792,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 127,60 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 103,90 suma cukrów prostych [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 1 971,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2026 wtorek	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 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) twaróg z koperkiem 100 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] 2 789,90 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 138,20 suma cukrów prostych [g] 46,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 4 279,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 051,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 120,60 suma cukrów prostych [g] 74,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 792,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 754,20 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 131,40 suma cukrów prostych [g] 39,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 403,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 559,50 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 118,90 suma cukrów prostych [g] 39,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 162,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 527,80 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 111,70 suma cukrów prostych [g] 43,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 4 319,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 542,70 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 114,10 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 283,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 669,70 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 121,70 suma cukrów prostych [g] 26,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 493,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 095,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 84,70 suma cukrów prostych [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 848,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 322,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 136,80 suma cukrów prostych [g] 128,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 460,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 934,20 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 88,60 suma cukrów prostych [g] 9,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sód [mg] 590,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 679,80 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 122,40 suma cukrów prostych [g] 46,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 4 714,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 322,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 136,80 suma cukrów prostych [g] 128,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 460,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.01.2026 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 637,20 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 128,80 suma cukrów prostych [g] 38,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 943,10
29.01.2026 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 707,50 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 87,10 suma cukrów prostych [g] 51,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 363,80
		łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 842,60 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 108,70 suma cukrów prostych [g] 49,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 562,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczow e 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 814,60 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 103,40 suma cukrów prostych [g] 52,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 023,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 759,20 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 118,80 suma cukrów prostych [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 995,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 039,80 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 84,90 suma cukrów prostych [g] 21,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 127,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

29.01.2026 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 759,80 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 114,70 suma cukrów prostych [g] 52,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 637,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 104,60 suma cukrów prostych [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 1 451,80
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 858,20 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 108,90 suma cukrów prostych [g] 49,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 571,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 695,30 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 623,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.01.2026 czwartek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiow a dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 860,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 110,10 suma cukrów prostych [g] 51,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 736,70
			plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 957,10 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 103,80 suma cukrów prostych [g] 129,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 070,80
		łatwo strawna	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 874,60 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 88,10 suma cukrów prostych [g] 136,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 908,10
		niskotłuszczowa	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 874,60 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 88,10 suma cukrów prostych [g] 136,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 908,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 635,70 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 101,80 suma cukrów prostych [g] 27,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 477,40
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 054,20 Białko ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 81,70 suma cukrów prostych [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 157,50
	wegetariańska	płatki kukurydżiane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr jekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 147,50 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 154,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 856,00
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr jekt 140 g (MLE)		miksowana rosół z wołową 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 350,60 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 107,20 suma cukrów prostych [g] 76,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 559,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.01.2026 piątek	bogatobreszkowa	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandary nka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 942,90 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 101,30 suma cukrów prostych [g] 115,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 621,40
	vegetariańska oddział młodzieżowy	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotow ana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandary nka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 147,50 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 113,10 suma cukrów prostych [g] 154,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 856,00
	podstawowa młodzież	plátky kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotow ana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandary nka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 881,90 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 95,90 suma cukrów prostych [g] 129,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 962,80
31.01.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała gotowana 90 g (SOJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 783,60 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 141,60 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 4 381,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 507,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 106,80 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 296,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 617,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 108,60 suma cukrów prostych [g] 49,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 416,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słono 50 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 690,80 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 117,60 suma cukrów prostych [g] 28,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 783,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 300 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150 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 mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 045,10 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 101,70 suma cukrów prostych [g] 22,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 2 871,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 18.01.2026 do dnia 31.01.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

31.01.2026 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 457,90 Białko ogółem [g] 81,50 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 50,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 551,70
dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 690,50 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 56,50 suma cukrów prostych [g] 9,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 539,40
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 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 grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 667,00 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 117,40 suma cukrów prostych [g] 52,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 306,80
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 457,90 Białko ogółem [g] 81,50 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 50,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 551,70

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.01.2026 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 505,10 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 106,70 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 296,20

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>